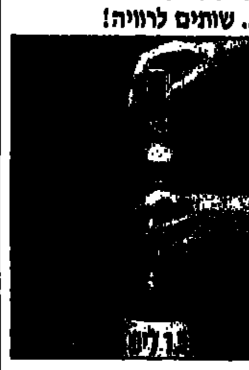
וורדו
VARDU
להכנס למיטה בקלות...
עכשיו בוורדו מבחר חדרי שינה במחירים שכדאי להתעורר בגללם
חוג הסלון בישראל ידע עד היום שסלון קונים בוורדו. אבל מהיום - כולם חייבים לדעת - אפשר לרכוש גם חדרי שינה משגעים. כן, אגף חדש ומהודר לחדרי שינה נפתח בימים אלה בוורדו.
לבחירתך מבחר עצום של חדרי שינה מיובאים מאירופה בכל הסגנונות ובכל הרמות. אחד מהם ודאי מתאים לטעמך ולאפשרויותיך.
לרגל הפתיחה - מבצע: אתם רוכשים חדר שינה במחיר הכירות וזוכים בסט מצעים צבעוני ומהודר - חינם.
המבצע לתקופה קצרה ולמלאי מוגבל - מהרו.
denka OF DENMARK
OLDENHUIS BV
moser
VAN BEURDEN
SCAPA
רמת־גן, רח׳ ז׳בוטינסקי 22
שעות הפתיחה: מ־9.00–20.00 רצוף.
בימים שלישי ושישי מ־9.00–13.00 ובמוצ״ש.
פתוח במוצ״ש

בקבוק פלסטיק
המשמש למשקה מוגז

הקיץ קל עם:
סודה-קל
15 ש"ח בלבד!

## כן, זה פשוט!

לוקחים בקבוק מים קרים (רצוי 1.5 ל' מפלסטיק) מבריגים את "הסודה-קל" על ראש הבקבוק ובסיבוב קל של ראש ה"סודה־קל"!... המשקה מוכן, תוסס קריר ורענן. מסירים את מכשיר ה"סודה־קל" מראש הבקבוק.*
מוזגים לכוס... ושותים...
שותים... שותים לרוויה!



## נכון שזה פשוט?

* חשוב לנהוג עפ"י ההוראות המופיעות על גבי האריזה.

"סודה-קל"
**המכשיר החדשני**
להכנת משקה תוסס בכל בקבוק פלסטיק רגיל.

"סודה-קל"
**המכשיר החסכוני ביותר**
במחיר (1 ל' משקה רק 11 אג') שאינו תופס מקום על השיש במטבח.

"סודה-קל"
**המכשיר היחידי**
שהופך כל מיץ ותרכיז למשקה מוגז, קריר ורענן.

"סודה-קל"
**המכשיר לתוספת תוססת**
לכל משקה תוסס שנחלש, "סודה-קל"... והוא חדש!

"סודה-קל"
**המכשיר הנייד**
איתך בקלות לפיקניק או לים

# המכשיר החדש להכנת משקה תוסס

"סודה קל": חב' בהק בע"מ רח' הבנאי 6, אזור התעשייה חולון. טל. 03-806952 מרכז שיווק: גלאי ייזום עסקי 04-757343
לתשיג ברשת ה"היפר שוק", המשביר לצרכן חיפה, המשביר לצרכן - "לב דיזנגוף", ובחנויות ברחבי הארץ.

# שנתיים מרקס אנד ספנסר
St Michael
בקניון אילון
11.7 - 17.7.87

# שבוע האופנה
# Marks & Spencer

## תצוגת אופנה

מרקס אנד ספנסר - קיץ 87
ברחבת קניון אילון
ביום שלישי 14.7.87
בשעה 17:00

הקהל מוזמן

**15% הנחה**
הלבשה עליונה והנעלה
לנשים גברים וילדים

# השבוע 4 ימי מוצר

| יום רביעי 15.7.87 | יום שלישי 14.7.87 | יום שני 13.7.87 | יום ראשון 12.7.87 |
|---|---|---|---|
| נעליים | שמלות וחליפות | כותנות לילה פיג'מות ובייבי דול לנשים ילדות | חולצות לנשים גברים וילדים |
| כל המבחר | כל המבחר | | כל המבחר |
| 25% הנחה | 25% הנחה | 25% הנחה | 25% הנחה |
| כולל כל ההנחות | כולל כל ההנחות | כולל כל ההנחות | כולל כל ההנחות |

כדאי לקנות בחנות "סנט מייקל - מרקס אנד ספנסר" בקניון אילון

# סגנון


20,9,8
קורים דברים

10
יוסף לפיד:
הטור של טומי

19–18
רומה אבישי:
קידום בלי סקס

32
חניתה הלוי:
עוד סיבה להיעדר זיקפה

37–36
אבי דר:
עם הילדים לכנרת

39–38
מנחם תלמי:
תענוגות בשדים בשוק

41–40
דבורה שפירא:
גם יפה, גם רופאה



עורכות: תמר אבידר וליאורה טיני
עורכת מוסף "בריאות": תהילה שופר
עיצוב ועריכה גרפית: כרמית אדלר, רותי בנאי
מודעות: נילה שניידר, סיסה בלדי טלפון (03) 439474
מזכירת הפקה: בתיה אבישי טלפון (03) 439276


כל הזכויות שמורות למעריב ©

## סיפור השער:

ענת צחור התחילה כדוגמנית צילום ומסלול והתפרסמה בפרסומות ליוגורט עם קלצ'קין ז"ל. באר־שבעית במקור, מסיימת את בית־הספר למשחק של ניסן נתיב. תפקידה הדרמטי הגדול הראשון הוא בסרטו של רפאל רביבו "מקום ליד הים", בו היא משחקת מארחת פריחה, לצדו של אלון אבוטבול.
צילום: רובי קסטרו

## איך קונים גבר?

חנה אומרות לי: "תקשיבי להם ערב שלם, תבשלי ארוחת ערב טובה – קנית אותם". אני לא רוצה לקנות את הגברים שלי בצורה זו. אני רוצה לדבר איתם בלא שיפשיטו אותי בעיניים, לשבת לדבר על ספרים, לגלגל מילים לחשוב איתם ביחד על דברים, לא על מוסנים, ואפשר לקרוא לזה גם פילוסופיה ואפשר גם לאהוב.

אבל אנחנו הרי גדלנו על ברכי: "תהיי יפה ותשתקי" ולכן קשה לנו יותר. ואמנם, לעיתים בשעות משבר של הגבר שלך, את ניתקלת בפן אחר שלו והוא מדבר. אלא שאין להם הרבה שעות משבר. הם מעדיפים להחזיק את זה כלב או להוציא זאת על המזכירה שלהם במשרד.

אם אנחנו רוצות לחיות איתם טוב – צריך ללמוד לכוון אותם, ככה בקלות, בלי שהם ירגישו. להכניס להם רעיונות בשקט. אחר־כך, כשנשמע אותם חוזרים על הרעיונות שלנו – כשהם מוקפים בעדר של גברים צעירים, מאזינים למוצא פיהם בחרדת קודש – או אז נדע שהם שלנו.

צ.ה.ל. ש.ר.
(השם והכתובת שמורים במערכת)

## מנוחה מהמנהיגים

דהי פני אל המנהיגים שלנו: בריאותכם, עייפותכם ועל יקיריכם ועל עצבנותכם...צר לי שנקלעתם בעמי ובעבורי למצב שכזה.

איני רוצה לנהם אתכם כי זהו תפקיד גדול עלי, כמובן, איני מסוגל לייעץ – כי יועצים מצויים בשפע בסביבתכם. אולם אינ יכול לשאת את הבושה שהטלתם עלי בהתקוטטות הלא הולמת את המנהיגות.

האחד אומר "שלום ישיר" ולא אומר שלום לשותף והשותף פועל למען ועידה מבלי להוועץ עם הממונה עליו. אחד עובד על פיקרינג והשני עובד על שולץ, ואנו, לא יודעים גבול למבוכה. עד עכשיו עשיתם ימים כלילות למעננו, הקרבתם משפחה וחיים פרטיים די. מספיק. תנוחו וגם אנו ננוח מכם. כבר חילקתם מספיק שלל ביניכם. תנו לתינוק לגדול כי אם לא כן, המסגרת של הדמוקרטיה לא תוכל לבלום את מרד הנעורים.

קרית־גת ראובן יודלביץ

## אני יכולה לחכות

אני אשה המכבדת את עצמי ולא אתן שיתיחסו אלי כאל יפה מטומטמת. לכן הכרזתי מלחמה פרטית בפרסומות המשפילות, המעליבות, המורידות אותנו לדרגה של בהמות מחוטכות. נכון שבמלחמה פרטית לא יהיה לזה אפקט חזק על המכירות, אבל יהיה לזה אפקט חשוב על הכבוד העצמי שלי.

כשם שבשנה שעברה לא קניתי גרעון אוכרזון – השנה לא אקנה ראש אינדיאני, שצריך להחליף את השם ל"ראש כחול". הדוגמנית בפרסומות, שידה מטיילת למקום שהפרסומאי חושב שבו נמצא השכל שלנו, והג'ינגלים ברדיו הזועקים "אינני יכולה לחכות". גרמו לי להבין שאני – "אינני יכולה לסבול" יותר את ההשפלה הזו.

תל־אביב אירה יעקב

## ציונים ל"סגנון" מזל טוב!

שלוש שנים רציתי לברך אתכם על העתון המצויין. לדעתי, ולדעת רבים, הנכם תורמים בהוצאת העתון לשיפור איכות החיים בישראל. במיוחד הכתבות של הפסיכולוג רפי יעקובי תורמות הרבה לשחיטה של פרות קדושות וכמו־כן הכתבות של אבי דר ויאיר לפיד.

ירושלים אירית יפת

## דעה אחרת

# חשיפת הצוואר של תאצ'ר

*בתקופת מערכת הבחירות שהיתי לרגלי עבודתי בלונדון ונוכחתי כי האספקט הנשי היה מואר שם באור מיוחד. בפני הציבור האנגלי מוצגת כיום תאצ'ר עם דימוי נשי מרוכך, כאשר יועצת מיוחדת, הגב' מאריאן אברמס – יועצת האופנה של בית האופנה האנגלי הוותיק אקווה־סקיטום (אשר בעבר התמחה ביצור מעילי גשם) הועמדה לרשותה על מנת ליצור תדמית רכה ונשית יותר, שכן את קשיחותה, נחישות דעתה וכושר הישרדותה הוכיחה הגב' תאצ'ר זה מכבר.*

*כך אנו קוראים על הסרת "סרטי החתול" הכמעט נצחיים מעל צווארה של הגב' תאצ'ר על חשיפת צווארה – על קמטיו – ועל כך שהסרת סרטי החתול מרככים את מראה של הגב' תאצ'ר ומצעירים אותה – והעתונות המקומית מתמוגגת מקמטי צווארה, וקובעת פה אחד כי אין טעם בהסתרתם, שכן הם מלאי הבעה וכו'...*

*אך מסתבר, כי הנחת אותה שואבים אזרחי אנגליה ממראה הנשי של הגב' תאצ'ר בת ה־62, לא תרם דבר לקידום מעמד הנשים באנגליה. מסתבר, כי ההיפך הוא הנכון, וחברות הפרלמנט המועטות, ופעילות של מפלגות קטנות אחרות – כגון האליאנס, והירוקים (אגב, מפלגת הירוקים הינה הרשימה היחידה אשר החליטה כי רשימת מועמדיה תורכב בצורה שוויונית לחלוטין, 50% נשים – 50% גברים, דבר אשר לא סייע להם בתוצאות הבחירות) – קובלות מרה, כי הגב' תאצ'ר, חרף היותה אשה, לא תרמה דבר לקידום מעמד האשה בכל תקופת שלטונה הממושכת. היא מואשמת, כי דווקא בתקופת שלטונה חלה שחיקה ניכרת במעמד האשה, בזכויותיה, וביצוגה במוסדות הפוליטיים.*

*כשאנו שומעים ביקורת זו – אנו חוזרים ונזכרים במנהיגה דגולה אחרת, שהגיעה בארצנו שלנו אל כס־הממשלה, ואשר הואשמה, ולדעתי – במידה רבה של צדק, כי לא עשתה דבר לקידום בנות מינה בעת היותה בשלטון.*

*שאלה היא, ולא לנו הכלים להשיב עליה, מה גורם לנשים – ואפילו נשיות ביותר בדמותה של גב' תאצ'ר – לזנוח לחלוטין את נושא זכויות האשה, בהיותן בשלטון. אחת התשובות האפשריות טמונה אולי בכך, שאנו מתחנכים – במודע או שלא במודע – מינקותנו, על כך שהתכונות הנשיות הינן פחות חשובות ובלתי מכובדות, ועניני הנשים הינם טריוויאליים, חסרי־חשיבות, ולפיכך העיסוק בהם מעיד על עצמו כמי שעוסק בטריוויה – ולפיכך אולי אף מסכן את הסטטוס השלטוני, אותו הינו מבקש להשיג ולבסס.*

*המסקנה העגומה היא, כי ספק אם קיימת תרופת פלאים כלשהי למצב דלעיל, אך אין ספק, כי קיים צורך דחוף בשינוי ערכים ותפיסות במערכת החינוך, וככל המוקדם – כן ייטב.*

*מכל מקום יתכן, שבעתיד תירשם הלגיטימציה, אשר העניקה הגב' תאצ'ר בהופעותיה לחשיפת הצוואר הנשי, כתרומתה החשובה ביותר לקידום האשה ו או לפחות לשחרור צווארה.*

**רבקה מלר־אולשיצקי, משפטנית**


מבקרים במינכן?
כדאי לבקר ב"NATRIK" אופנת נשים וגברים
NATRIK Fashion
Ch. Kaminski
SCHILIERSTR 7 ★ MUNCHEN 2
100 מ' מתחנת הרכבת הראשית
לא תאמינו למחירים הנמוכים
החזר מ.ע.מ. בגבול או הביתה



# משחקי למידה

## בשיטת הלמידה הטבעית

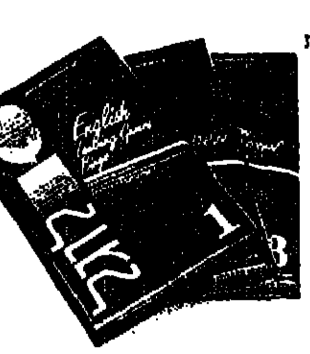
### מאושר ע"י משרד החינוך - מתאים למחשבי IBM PC ותואמים

**הסיבות שילדים שונאים ללמוד ואיך לתקן אותן**

הצמאון האדיר לידע קיים באופן טבעי אצל כל ילד. כל הורה לילד מתחת לגיל 6 יודע זאת.
מחקרים מראים שעד גיל 6 הילד לומד יותר מאשר בכל שנות בית הספר. לאור עובדה זו התפתחו תיאוריות שקצב ההתפתחות השכלית של הילד בשנותיו הראשונות מהיר הרבה יותר מהקצב שמגיל 6 ואילך. מדוע ילד שהיה כל כך צמא לידע בגיל 5 רואה את הלימודים כמעמסה מטרידה בגיל 8?

מחקרים אחרונים בשדה החינוך נותנים את התשובה:
כל אדם מרגיש טוב כאשר הוא יוצר את המצב.
כל אדם מרגיש רע כאשר המצב נכפה עליו.
אין כאן שאלה של "האם חומר הלימודים מעניין".

כל חומר לימודים הוא מעניין כאשר נותנים לילד לגלות אותו בצורה אקטיבית.
כל חומר לימודים מפסיק להיות מעניין כאשר כופים אותו על התלמיד בלי לתת לו אפשרות לגלות אותו בעצמו.
כי הלעטה בחומר לתלמיד פסיבי עומדת בניגוד לעקרון הטבעי של למידה: חיפוש וגילוי אקטיבי.



עקרון הלמידה הטבעית עומד ביסוד שיטות החינוך החדשות המוכנסות כיום לבתי ספר נבחרים. התלמידים שם לומדים את אותו חומר הלימודים, אך התוצאות הן מעל ומעבר למה שהושג בשיטה המקובלת. וזהו בדיוק העקרון העומד ביסוד תוכנות הלמידה החדשות של "לוגל".

**ההבדל בין לומדות "לוגל" ללומדות קונבנציונאליות**

הורים רבים קונים לילדם מחשב מתוך מחשבה ש"הילד רוצה מחשב בשביל המשחקים, אבל אני אקנה לו מחשב בשביל הלומדות".
המחשב מגיע הביתה, הילד מנסה את הלומדות (סקרנות טבעית) אך מואס בהן עד מהרה ופונה למשחקי מחשב.
מדוע?
- כי הלומדות הישנות בנויות בשיטה הישנה של הלעטת התלמיד בחומר. לימוד למען הציון, לא למען הידע.
ולכן הן משעממות את הילד. בדיוק כמו שהוא מרגיש בשיעורים שלו בבית הספר.
לומדות לוגל, לעומת זאת, לוקחות את אותו חומר הלימודים והופכות אותו למשחק הרפתקאה מרתק.
כי הן בנויות בשיטת הלימוד הטבעית.
צריך לראות ילדים "משחקים" עם תוכנות לוגל ולא רוצים לעזוב אותן כדי להאמין.

**כמה משחקי למידה לדוגמא:**

1. הבנת הנקרא - בשיטה הישנה מוצג הטקסט לתלמיד, ולאחר שקרא את כולו הוא נשאל עליו שאלות.
שיטה זו אינה מכינה את הילד להתמודד עם החברה עתירת האינפורמציה של ימינו. כיום, כל אדם מופצץ ע"י כמויות עתק של מידע. אין שום סיכוי שיצליח לקרוא ולהבין את כל המידע הזה. צריך לתת לו כלים שיאפשרו לו להתמצא בים החומר ולברור מתוכו את אותה אינפורמציה לה הוא זקוק.
לומדת "לוגל" נותנת לילד כלים כאלה: במקום לקרוא את כל החומר, שואלים אותו שאלות על החומר ונותנים לו למצוא את התשובות לבדו.
כך לומד הילד להשתמש באינטיליגנציה שלו. הוא עובד בשיטת "מחפשים את המטמון". הוא מציג, למחשב שאלות במטרה לחשוף את המידע העיקרי שבקטע.
הוא מתמקד בעצמו על הנקודות החשובות ביותר להבנת הטקסט.
במקום שהמחשב "יתכנת" את הילד - כמו שמתכנתים רובוט - הוא פורש לפניו הרפתקאה מרתקת הנותנת לילד מוטיבציה לגלות דברים בעצמו, לפתח כישורים יצירתיים, להתמודד עם בעיות, לחשוב.
2. פיסיקה - בשיטה הישנה, המחשב נותן לתלמיד נתונים איך לשלח טיל בצורה מוצלחת ואח"כ "בוחן" אותו.
אם הצליח - מקבל ציון טוב.
אם נכשל - ציון גרוע.
בלומדת "לוגל", המחשב נותן לילד את העקרונות הפיסיקליים בלבד (חוקי המשחק) ואח"כ אומר לו - "שחק".
המחשב יוצר לו הדמייה מציאותית של שדה שילוח טילים.
התלמיד מנסה לשלח טילים בכוחות עצמו. הוא לומד לבד איך לעשות זאת נכון. מותר לו לטעות. עד שהוא מצליח.
הוא מצליח בגלל שלמד משגיאותיו, בגלל שהבין את העקרון, לא בגלל שלמד אותו בעל פה כמו תוכי.

**מחקר ופיתוח בעזרת מיטב כוחות ההוראה האקדמיים**

לוגל - לומדה גליל - הוקמה ב-1985 ע"י החברה לפיתוח הגליל ו-40 בתי ספר של הגליל העליון, במטרה לפתח, להפיץ ולהדריך תכניות לימודים משולבות מחשב בבתי הספר בצפון הארץ.
כיום עוסקת לוגל בתחומים רבים ומגוונים הקשורים למחשבים ותכניות לימודים ופעילותה מתקיימת בכל רחבי ישראל ואף מחוצה לה.
לוגל עוסקת במחקר ופיתוח באמצעות קבוצות מורים מבתי הספר השונים ויעוץ חוקרים מהטכניון, האוניברסיטאות ומכון ויצמן.
35 איש מהווים את צוות לוגל - חוקרים, מורים, מתכנתים, גרפיקאים, מעצבים חינוכיים, יועצים אקדמאיים, מדריכי שטח ואנשי שרות והדרכה, שיחד מהווים את הקבוצה הגדולה ביותר בישראל כיום העוסקת בפיתוח תכניות לימודים משולבות מחשב וכלי פיתוח לכתיבת לומדות.
רובו של הצוות מעורב בפיתוח לומדות המבוססות על העקרונות החינוכיים של הדמיות (סימולציות), תפיסת העולם הזעיר (MICROWORLD) ומשחקי למידה והעשרה.

**מאושר ע"י משרד החינוך ונמצא בשימוש בבתי ספר נבחרים בארץ**

לומדות "לוגל" אושרו במכרז האחרון של משרד החינוך כבסיס להכנסת מחשבי IBM PC ותואמיהם לשימוש בבתי הספר בארץ. ב"לוגל" מפתחים פרוייקטים לגופים שונים ביניהם המרכז המדעי של IBM, צה"ל, גופים בתעשיה עתירת הידע ואף מרכזים טכנולוגיים בחו"ל.

* * *

15 בתי ספר תיכוניים ברחבי הארץ משתתפים בניסוי המאורגן ע"י "לוגל" בחסות המפקח הארצי על הוראת הפיסיקה, בשימוש בלומדה מתקדמת בתחום הפיסיקה. הלומדה שפותחה ע"י "לוגל" "סימולציה של שדה פוטנציאל" מנצלת באופן יחודי את המחשב ומאפשרת ללומד לבצע ניסויים שאינם אפשריים בהגבלות הקיימות במעבדה. לדוגמא: שילוח טילים בליסטיים, חדירה אל תוך האטום או שיחזור היווצרות היקום ע"פי תאוריית המפץ הגדול.
זה 5 חודשים עוסקים 15 מורים נבחרים ברחבי הארץ (מבאר-שבע בדרום עד קרית-שמונה בצפון) בלימוד הסימולציה וחקר האפשרויות הגלומות בה לצורך הוראת הפיסיקה.

**מעכשיו גם לשימוש ביתי:
מגוון לומדות במקצועות שונים
בהתאם לחומר הלימודים בביה"ס**

כדי שלומדה תעמוד במבחן של שימוש ביתי, היא צריכה להיות הרבה יותר מעניינת ומרתקת מהלומדה הקונבנציונלית בבית הספר - ויותר חכמה ואינטלינגטית ממשחקי מחשב.

לומדות "לוגל" בשיטת הלימוד הטבעי פותחו במקצועות:
א. עברית - מיומנויות למידה וקריאה
ב. עברית - משחקי דקדוק
ג. עברית - לשון ותחביר
ד. אנגלית - משחקי למידה
ה. אנגלית - הבנת הנקרא
ו. אנגלית - אוצר מילים, קריאה וזכרון
ז. מתמטיקה - משחקי שברים
ח. מתמטיקה - בינגו שברים
ט. מתמטיקה - אנליזה תיאורית
י. פיסיקה
יא. ביולוגיה
יב. הבנת הנקרא
יג. ניתוח טקסטים
יד. ביליארד חשבון
טו. פיצוחים - להעשרת הלשון
ועוד
חלק מהלומדות מצויידות בקלטת וידאו להדרכת השימוש בלומדה.

**להשיג ברשת חנויות באג BUG**

תל אביב - דיזנגוף סנטר טל: 03-288281
ירושלים - דורות ראשונים 11 טל: 02-240926
חיפה מגדל - הנביאים טל: 04-671720
באר שבע - המשביר לצרכן טל: 057-31213
רמת גן - קניון איילון טל: 03-782674
רמת השרון - סוקלוב 49 טל: 03-499720
נתניה - הרצל 51 טל: 053-35554
כפר סבא - מרכז אהרוני רחוב וייצמן טל: 052-454250

לוגל-טכנולוגיות למידה מתקדמות

בתי מרקחת ובתי טבע מעידים: "פיברקל" הוא מוצר הדיאטה המבוקש ביותר בקיץ '87. ברקע ההצלחה: נוסחה מדעית שפותחה משך שנים על־ידי צוות בינלאומי של מדענים. המוצר: טבליות סיבי דגן מלא ופירות הדר. ייחודי. חשוב מכל: זה מרזה, בלי חכמות. הולך קל. בלי רעב. בלי חטיפות. העדות הטובה ביותר להצלחה: ממשיכים עם זה לאורך זמן. בשביל החזונה הנכונה. לחפש את האריזה המקורית. FIBER-CAL. עוד לא מאוחר מדי להתחיל.

**דיאטת פיברקל:**

# הפיבוריט

**פ**יברקל. הצלחה מדהימה למוצר דיאטה, שכבש את השוק הישראלי בתוך פחות מחודשיים, מאז הוחל בשיווקו כאן. החברה, שבחרה במוצר זה כארצות־הברית מתוך ים של מוצרי דיאטה, המציפים שם את מיליוני הצרכנים – עשתה צעד שקול, לאחר בדיקת איכות ובדיקת אפקטיביות. בכל זאת לא ציפו לקבלה כה מהירה של FIBER-CAL. ידעו שהצרכן הישראלי חשדן יותר, ברגז, ובצדק.

מסתבר, כי גם באירופה וגם בארצות־הברית חל מהפך בהתייחסות למוצרי דיאטה, בעקבות הנוסחה העקרונית של הפיברקל. מליוני אירופאים, קנדים ואמריקנים – המודעים היום יותר מתמיד לתזונתם על מרכיביה החשובים, למרו להוסיף למזונם מדי־יום גם את טבליות הסיבים התזונתיים של פיברקל, החיוניים לפעילות התקינה של המערכת. ובכל זאת, הקליטה המהירה של המוצר גם אצלנו – הפתיעה את המשווקים.

למי שעוד לא התנסה, מביאות השורות הבאות מידע השווה מחשבה. למי שכבר יודע – עוד נקודות לחיזוק.

מחקרים שנערכו על־ידי רופאים וחוקרי תזונה בעשרים השנים האחרונות ברחבי העולם המערבי, הגיעו למסקנה חד משמעית: יש להחזיר את הסיבים לתזונתנו, כדי למנוע תחלואים רבים שנחתו על אוכלוסיית "העולם הנאור". אחד הרווחים ביותר: השמנת יתר על תוצאותיה.

כדי שאפשר יהיה להגיע למצב מבוקש של "גם רזה גם בריא" – פותחה נוסחת הפיברקל, טבליות המכילות תערובת סיבי דגנים ופרי הדר בריכוז מכסימלי, כשכל טבלית מכילה פחות מקלוריה אחת.

מסתבר, שפעולת הסיבים הקלים לבליעה עושה אותם למעין סוכנים סמויים, בתוך מערכת העיכול שלנו.

אבל קודם כל צריך להסביר איך משתמשים בטבליות, כדי להבין איך הן עוזרות בפועל להוריד עודפים. השיטה פשוטה: כ־15 עד 30 דקות לפני שעת הארוחה, נוטלים 5 טבליות פיברקל על כוס מים גדולה, ממתינים ומתיישבים לאכול. זהו.

מה קורה כשטבליות פיברקל נכנסות לפעולה? התזונאים מסבירים: הסיבים אינם מתעכלים במערכת העיכול שלנו, אבל בדרכם בתוכה הם סופחים מים ואבות מזון למיניהם (חלבונים, שומנים, מינרלים ופחמימות). מי שמשתמש בכמות נכונה של סיבים מדי יום – לא קולט (מעכל) בפועל כעשרים אחוזים מהקלוריות שהוא רגיל לצרוך במזון שלו. במילים אחרות: גם מי שממשיך לצרוך כמויות מזון זהות – חוסך מגופו כחמישית מכמות הקלוריות בדרך זו.

> ## סיפוק צרכים
>
> בשורה לשוחרי הפיברקל: מי שנאלץ להיכנס ל־WAITING LIST של מוצר הדיאטה האפקטיבי הזה, בבית המרקחת שלו או בבית הטבע, יוכל היום להרגע. משווקי טבליות האיכות המיובאות אלינו מחו"ל הצליחו להתגבר על הפתעתם ולהדביק את גל הביקוש למוצר הדיאטה המועדף של קיץ '87. אין יותר רשימות מזמינים. אפשר ללכת על פיברקל לטווח ארוך־ארוך.

> ## יש פיבר ויש פיברקל
>
> בימים אלה כהם מוצף השוק במוצרי דיאטה, כדאי לבחון ולשים לב. קיימים מספר סוגים של סיבים, אך לא כולם ולא בכל תרכובת, מסוגלים להועיל ליצירת תחושת שובע, להפחתת תיאבון ולהכיא, כתוצאה ממשית, להפחתת משקל.
>
> מסתבר, כי לא כל מוצר המכנה עצמו "פיבר", מכיל קומבינציה נכונה ואפקטיבית, המסוגלת להועיל להרזיה מבלי לגרום התנפחויות, גזים ואי־נעימויות בקיבה.
>
> הפיברקל מכיל תערובת ייחודית ומאוזנת של סיבים (44%) סיבים תזונתיים, היוצרים ריאקציות חיוביות בגוף, במעברם בתוך מערכת העיכול). הנוסחה לפיברקל פותחה משך שנים בידי מחלקת מחקר בת כ־300 חוקרים, שכללה מומחי תזונה בינלאומיים. אלו החליטו לשלב בטבליות 4 סוגים של סיבים תזונתיים סופחי מים, מחיטה מלאה ופירות הדר ולדחוס אותם בדרך מרוכזת ונוחה לשימוש.
>
> התוצאה: נוסחה נקיה ואפקטיבית שאינה כוללת תרופות, מרכיבים מלאכותיים או נתרן. כך נחסכות ממוצר זה תופעות לוואי המתלוות לעיתים למוצרים כימיקליים להפחתת המשקל.
>
> המלצה: לא כדאי להתפתות ולהמר. בסופו של דבר מדובר בבריאות. כדאי ורצוי לעמוד על הזכות לקבל את פיברקל המקורי.

אבל זה עוד לא הכל. העובדה שהסיבים סופחים נוזלים יוצרת עם בליעתם נפח של מזון מעוכל – וזה אחראי, בין השאר, לתחושת המלאות והסיפוק הממושך מן המזון, המלווה את המשתמש בטבליות פיברקל.

אבל ההפתעה היותר מעניינת, קשורה בתופעה נוספת. הסיבים משהים את המזון בקיבה זמן ממושך ומשחררים את המזון המעוכל בהדרגה ולא בבת־אחת (כפי שקורה בתזונה ללא הסיבים שלנו). התוצאה: רמת סוכר קבועה בדם ותנועות וסיבובים של שריר הקיבה מספקות תחושת שובע גבוהה ומורידות את הרעב. הסיפור פשוט להפליא: אם אתה שבע, אתה לא רוצה לאכול הרבה, צריכת כמות המזון שלך יורדת, יורד הצורך בכולילות בין הארוחות.

אלו שהתנסו בדיאטת פיברקל מרוויחים על שיפור ניכר ביציאות. עובדה זו מובנת מאליה, אם מבינים כיצד הסיבים מפעילים את הבקטריות החיוביות במעיים ליציאות רכות יותר, שאינן מתעכבות יותר מהנחוץ במעיים.

המומחים לדיאטות (ולא רק לדיאטות הרזיה) מצביעים על חשיבותם של מספר מרכיבים בתזונה נכונה ובריאה: בישול והרגלי תזונה נכונים הכוללים את המגוון המאוזן והרצוי, אכילה בזמני הארוחה בלבד (3 פעמים ביום) וצריכת כמויות מזון מתאימות לנתוניו של כל אחד.

פיברקל, כך מסתבר, עוזר בהשגת רוב המשימות האלה מבלי שאנחנו נדרשים להקריש לכך תשומת לב רבה מדי. נטילה מסודרת של טבליות פיברקל לפני הארוחות, מכניסה סדר למערכת ומקנה הרגלי אכילה מסודרים. גם מי שחש צורך בצורך לחטוף בין הארוחות (וזה צפוי בעיקר בשלב הראשוני של הדיאטה) יכול להיעזר בשתיים־שלוש טבליות נוספות מבלי לחטוף – ולאט־לאט מסתגלים גם לצריכת כמויות מתונות יותר של מזון (קרי: קלוריות).

התזונאים מקווים, כי השימוש בטבליות פיברקל יהפוך טבע שני לנו, כי הסיבים התזונתיים דרושים לנו לא רק לצורך הרזיה בפני עצמה, אלא בראש ובראשונה, כדי שאיכות חיינו תהיה טובה יותר. אפשר לומר: כדי שהדלק הנכנס למנוע שלנו לא יגרום לנו בלאי נוסף, אלא יאריך את חיי המכונה המופלאה שלנו. אבל זה כבר סיפור אחר.

רבים שחיפשו שיטה לשמירת משקל יציב לטווח ארוך כבר מצאו בטבליות פיברקל פתרון נוח, פשוט וקל ביותר לביצוע. פתרון המאפשר ירידה הדרגתית במשקל – ולא פחות חשוב – שמירה על המשקל האידאלי ככל שניתן.



מיכאלה איתן

## נו, יופי בובה'לה

**ב**גיל עשרים ואחת עמדנו בנקודת זינוק שווה, אין ספק. אחרי צבא ובתחילת הלימודים עם עבודות מזדמנות, כיף והמון עבודות ובחינות. רק שאני כבר הייתי בלואה ואתה עוד הסתובבת. לכן את התרגילים בתורת המחירים העתקת ממני ולקורס בחירה בתורת ההגיון לא קיבלו אותך בגלל ממוצע נמוך מדי. את ה"פססססט..." שלך בבחינת הגמר שמעו עד הפודיום, אבל אני הסתכנתי ולחשתי לך את התשובה. כשהגיעו הציונים עוד העזת לומר לי, ככה מלמעלה למטה, "נו, יופי בובה'לה".

אחר כך לא ראיתי אותך כמה שנים. ואחרי עוד כמה שנים הייתי צריכה איזה נתונים וביררתי ומצאתי שאצלך אפשר לשאול. טילפנתי ודי שמחת לשמוע אותי. התעניינת בנוסח "מה העניינים" כזה ושוב אמרת "נו, יופי בובה'לה".

לבסוף שאלתי את מה שרציתי לשאול. בילשטת ערימה של אמירות שיטחיות ולבסוף סגרת עניין ב"תני לי לבדוק, אני אחזור אליך". לקחת מספר טלפון ולא טילפנת. אז טילפנתי בעצמי. לא היית, היתה מזכירתך. היא ידעה את כל התשובות שהיו נחוצות לי. היא בכלל לא ידעה שאתה "מברר". היא גם לא הצטרכה לבדוק והלפה אותן מהשרוול בשטף מעורר התפעלות. יכולת להעביר אותי אליה כבר אז, אבל זה לא היה נאה לך, כנראה. רציתי לומר לה "נו, יופי בובה'לה", אבל אני יודעת שזה לא מגיע לה. אז אמרתי לה יפה תודה ולא כתבתי ד"ש.

כשנתקלתי בך זמן רב אחר־כך, מעונב וחנוט באיזה אירוע, מהסוג שאתה לא מחמיץ ושממנו אני מתחמקת אם רק אפשר, שאלתי על המזכירה ההיא. "פיטרתי אותה", אמרת בזלזול, "התחילה לחשוב שהיא הבוס. היום היא לא מודה שכל מה שהיא יודעת היא למדה אצלי". שמעתי איזה צליל של כעס, או שרק נדמה היה לי?

אז התעניינתי בנוסח "מה העניינים" כזה ואתה אפילו סיפרת. בסרט הזה כבר הייתי אלף פעם. הבנקים, הנסיעות, המיסים, הבירוקרטיה, הכבוד.

"נו, יופי בובה'לה", אמרתי, "Keep in touch".

יעקב העליון

## חזרתי לנשום

**ש**מתם לב כמה המוני אנשים מתחילים להסתובב בזמן האחרון, כשהם מחזיקים בפה "כמו סיגריה"? דומה מאד לאחת אמיתית. עם כמו שובל של אפר בקצה. כזו, שהסדרן בקולנוע יזהיר אותך בהכנסך לאולם, "בבקשה לכבות את הסיגריה, אדוני".

עכברכם, חברים, עושה עוד מעט חגיגה. בעוגת יום הולדת שלו לא יהיה נעוץ נר אלא צינור דק, לבן, אפור בקצהו. סיגריה מפלסטיק. "אתה היית מאמין", אומר עכברכם לעצמו, "אתה היית מאמין שפעם יהיה לך יום־הולדת שנה של לא לעשן?" ועכברכם – שהעשן היה עולה מפיו ומנחיריו באופן קבוע, כאילו היה ארובה של קטר רכבת קיטור שלא מפסיק לנסוע – עכברכם משיב (לעצמו) שלא. הוא לא היה מאמין. עובדה: עד עכשיו יש לו חלומות רטובים בלילות: הוא רואה עצמו יושב על הכורסא־הכי־נוחה־בבית, שולף את חפיסת הסיגריות מן הכיס, מצית אחת ברונסון המוזהב שלו ושואף עמוק עמוק אל תוך הריאות. ("הו, איזה תענוג: הו, הו, הו!...")

לא פעם ימצא עצמו ניצב מול תערוכת מקטרותיו המאובקות, שריח טבק בוער לא עלה מהם כמעט שנה: משתוקק לאחוז באחת מהן, לפטמה בטבק הריחני ההוא ולבקר שוב בגן עדן. לעתים, יתפוס עצמו הח"מ שולח ידו אל הכיס ומחפש בו בתנועות עצבניות את המצית שסולק משם כבר לפני שנה, כדי להצית את הסיגריה שבפיו. סיגרית הפלסטיק שלעולם לא יעלה עשן ממנה.

עליכם להודות: גם אתם כמותי מגלים כי מלאה הארץ אנשים המחזיקים בפיהם סיגריות מפלסטיק. לפחות כדי לספק איזה צורך אוראלי שהעניקה להם הסיגריה האמיתית. כי טעם הרי אין לדבר הזה. ותענוג בטח שלא.

אני יודע שאין לכם כל ענין ביום ההולדת שאני מציין עוד מעט. למרות שרווקא לקראתו יש לי חשק עז לעשות איזו תנועה מגונה, מן הסוג המזרחי, לכל אלה שלעגו לי כשהכרזתי על כוונתי להפסיק לעשן. כל אותם זדים, רעי־לב – ("מה זה, שוב השמנת נורא") – שחייכו בספקנות לעגנית ואמרו: "יופי, יופי, נראה אותך בעוד שבוע", או "הפסקת לעשן? נהדר. בפעם הכמה?". אין מה לדבר, הארץ הזו מלאה אנשים טובים. מפרגנים כאלה.

ולמרות שאין לכם עניינים באירועים הפרטיים שלי, אני רוצה לומר לכם משהו: לעשן – תענוג. זה טעים, זה נעים, זה מרגיע. זה משעבד. וכבר אמרתי שהגעגועים שלי לסיגריה הם כמעט כמו געגועים לאהבה ראשונה. אבל לעומת זאת, דברים מצחיקים מאד קרו לי. דברים שמיליון שנה לא קרו. למשל, אני יכול לשעוט מעלה עד הקומה החמישית ובכלל לא להתנשף כמוכה קצרת קשה. ספורטאי, יעני. למשל, לקום בבוקר והגרון שלי נקי והקול לא צרוד. למשל, שבערבי שירה בציבור אני יכול לשיר די הרבה שירים מבלי שמיתרי הקול שלי לא ישתקו אותי, כמו שהיה קורא לי בעידן העישון אחרי החצי־שיר הראשון. למשל, שמזמן כבר חדלתי לכחכח. המון דברים. הכי־חכי הוא שאני נושם. עד לפני שנה זה היה מבצע מאד קשה.

וואללה, אני מת לסיגריה או לאחת ממקטרותי האהובות. אני חולם עליהן כמו על חטאים מתוקים. אבל מהז בדיוק אז מתיצבת מולי סיגריית הפלסטיק שלי, הדמה העלוב הזה, ואומרת לי: חביבי, זה כל מה שיש לך. אבל אתה גם יכול לתפס אל הקופה ההיא. ■

אבי דר

## פתק במגב

**א**תם משאירים את המכונית ברחוב, והולכים לעיסוקכם. עם כל חיבתכם לרכבכם, אי אפשר לקחת אותו לכל מקום. וכשהזרתם, כבר בולט מירחקים לובן הנייר הצמוד לשמשה הקדמית של מכוניתכם. הפתעה.

הדופק מואץ למאה ועשרים: מביטים ישר לכיוון גלגלי המכונית. יש סנדלים? בכלל מותר לחנות כאן? צריך פה כרטיסי חניה? מה הטעה? תלשתם את כרטיסי החניה בהתאם להוראות?

מתחת למגב המכונית מצאנו כבר הרבה הפתעות. נעימות, מרגיזות, מחניפות וגם מעצבנות. דו"ח על חניה אסורה דינו כרולטה רוסית על סף ידוע. לקחתם הימור ונכשלתם. נא לשלם עד לתאריך כך וכך, אחרת הסכום יוכפל, ישולש, הוצאה לפועל, לא תקבלו את רשיון הנהיגה לחידוש, והכל בגלל שקפצתם לקחת את הצ'ק מהמשרד בקומה השלישית באבן־גבירול וחשבתם שצ'יק־צ'אק תחזרו עד שתעבור הניידת התורנית. אכלתם אותה.

אז מה, לא רק דו"חות חניה מוצאים על שמשת המכונית. "מוכר אותה?" – נוסח מוכר ומחניף. יש לכם משהו טוב, רוצים לקנות אותו. וגם פתקים אחרים מצאנו מתחת למגב, ולא מרניני לב: "לצערי פגעתי בפנס מכוניתך כתמרון חניה בלתי מוצלח". נהגים הגונים מצרפים לכך גם שם ומספר טלפון, פרטי חברת הביטוח. יש חכם שכתב: "כולם בבית הקפה נמול, שראו שרפקתי לך את הפגוש, חושבים שאני רושם לך פתק עם הפרטים שלי, אך לצערי אין לי ביטוח, ואני מקווה שאולי לך יש ביטוח מקיף. sorry". אותי זה לא הצחיק.

לפעמים יוצא לך לחנות במקום חניה שמור. נחלה פרטית, שבעליה חייבים להגן עליה בתקיפות, אחרת יאבדו אותה לפולשים זרים. חניה לנכים, קונסוליה, או כניסה לחצר. חנית בשגגה, "רק לרגע" או במודע, שהרי אין לך ברירה, צריך להשאיר את האוטו באיזשהו מקום. ואז, כשחזרת, אתה מגלה פתק אנונימי שכתוב בכתב יד עצבני, המאיים ש"בפעם הבאה גם יגררו לך את האוטו על חשבונך". להפתעתך אתה מגלה, שגם חסר לך הרבה מאוד אוויר באחד הצמיגים. וכך הבנת למה התכוון העצבני בכותבו "גם".

באוניברסיטה שימש מגרש החניה למקום הכרות לביישנים. למי שלא היה רם לגשת לסטודנטית נאה בגישה הישירה, ניסה את האיגוף האנכי. מכתב אהבה אנונימי, שהוצמד לשמשת האוטוביאנקי האדומה של סטודנטית שצדה לך מזמן את העין בשעורי משפט בינלאומי. על החתום: "סטודנט ביישן, גבוה, בג'ינס וחולצת פלנל משובצת, שימתין לך בקפטריה של הפקולטה למשפטים מחר בשלוש אחרי השעור".

הסקרנות הנשית תמיד הביאה אותן לפחות לראות במה ובמי מדובר. לאחר שנות האוניברסיטה ממשיכים להשתמש בשיטת החיזור האופציונלי בפתקים על הרכב, כבחינת "ירצו יאכלו". מסר אחר מצאתי על שמשת מכוניתי, לאחר שהשארתי אותו "רק לשניה" חונה באזור הכרוך בקניית כרטיסי חניה בעיר זרה, הרצליה. חשארתי אורות חניה מהבהבים, אך התעכבתי יותר מהמתוכנן. לכשחזרתי חיכה לי הפתק על השמשה: "נהג נכבד! גם אם האורות דולקים זו עבירה. הימנע מדו"ח מיותר". על החתום: פקח עירוני. גבר אמיתי מהרצליה. ■

## הגביר הגיע...

**א**דיטה שפיגל, רעייתו של איל ההון והנדבן היהודי מלוס אנג'לס, אברהם שפיגל, אומרת: "כששואלים אותי מה אני עושה אני משיבה כי אני אשתו של בעלי, זו משרה מלאה. הוא זקוק לי. יודע להעריך זאת. אנחנו אוהבים זו את זה. איני חושבת שיכולתי להיות מאושרת יותר אילו היתה לי קריירה". הזוג שפיגל הגיע לישראל מלווה בסוללת אורחים (שלהם) נכבדה מלוס־אנג'לס, ביניהם ראש העיר תום ברדלי והשופט העליון הפדראלי סטיבן ריינהרדט ובמשך תמישה ימים אצו־רצו מאירוע לאירוע של הנחת אבני־פינה למספר מוסדות בתרומת שפיגל: אגף בבית התפוצות, פארק בגן העצמאות, אגף־זכרון ב"יד ושם" לילדים נספי השואה. סך כל התרומות: 7 מיליוני דולאר. התבדחו קרובי משפחת שפיגל בישראל אשר הוזמנו למסיבת ארוחת ערב מפוארת בינתר בהילטון בתל־אביב: הוא הגביר, רק הוא, ועלינו לא נשר אפילו אוצר קטן... ■

**תמר אבידר**

*אדיטה שפיגל.*

ברדלי כנראה לא יהיה ראש עירית לוס אנג'לס בכהונה נוספת לאחר הבחירות ב־1989. הוא מכהן עתה בכהונה החמישית שלו. העוזרת שלו, מנהלת המחלקה לענייני תברואה בעיר, מורין קינדל, רעיית השופט ריינהרדט, אומרת: "גם אני אפרוש ואולי עוד קודם לכן. זו עבודה שוחקת". במחלקה שלה עובדים 5000 איש. ■

**תמר אבידר**

## סוד הנעורים

**ת**ום ברדלי, ראש עירית לוס אנג'לס כהה העור, המתקרב לשנתו ה־70 ונראה כאתלט צעיר, השיב על שאלתי כיצד אתה־עושה־זאת: "יש לי זוג אופנים. אבל כאן, בישראל, אני הולך ומשמין..."

*תום ברדלי (מימין), ראש עירית לוס אנג'לס, ואייב שפיגל החורם.*

לקראת ביקורו הקרוב של האפיפיור בלוס אנג'לס כבר "חיממו" את ברדלי בישראל: אין זה מן הנמנע כי בלוס אנג'לס תיערכנה הפגנות, כתגובה לקבלת הפנים החמה, בה זכה האפיפיור את נשיא אוסטריה, קורט וולדהיים.

## קיסריה: החול והים...

**ש**לושה דברים נהנתה והתפעלה הזמרת קליאו ליין במסע ההופעות הקצר שערכה בארץ: מסעדת הדגים ביפו, לשם הזמין אותה ואת פמלייתה האמרגן הישראלי, שמואל צמח, בערב הראשון לשהותה כאן. ליין, צמחונית בדרך כלל, ליקקה את האצבעות ממטעמי הדגים המקומיים, וחזרה לשם למחרת לסיבוב שני.

גם הביקור במקדש הבאהי שעל הכרמל בחיפה הרשים אותה. מדיזי גילספי, באהי באמונתו, שמעה על הכת ורשמה לעצמה לברר פרטים נוספים במקום.

הדבר השלישי, שהשאיר בקליאו ליין טעם־של־עוד, היה האוויר בקיסריה, החול והים, ברק השמים וכן הלאה. "גיליתי מחדש את התענוג של שירה באוויר הפתוח", אמרה ליין. "כאן אפילו אם מעשנים, הים מגן עליך". את הארובות של תחנת הכוח הסמוכה קשה לראות מן המקום בו ניצבה ושרה. ■

**אריה יאס**

## הידידות פירגנו לג'רי

**י**ש אופנאים שאינם עורכים את תצוגת הקולקציה שלהם דווקא עם תחילת העונה. ג'רי מליץ, מעצב העילית, הוא הבולט ביניהם ותצוגת אופנה אצלו היא תמיד אירוע חברתי ומקום מפגש לחוג הידידות המגוון שלו.

המארגנות, בתיה דיסנצ'יק ותניתה צנטנר, אירגנו את התצוגה המרשימה בגן הסטודיו של ג'רי, במלון ומת־אביב. הדוגמניות טופפו לקול מחיאות הכפיים של הנשים, שהיו לבושות ברובן מ'ג'רי מליץ. בין הנשים האלגנטיות נראו לקוחות ותיקות כמו לילי שרון, נעמי שמר, אסתר רובין, יעל דיין ומידה סאידוף. ג'רי מליץ היה נרגש כהרגלו ונרגע רק לאחר התצוגה, ואז הוא נפנה לאחל מזל טוב לדוגמנית שלו, דפנה ואטר, לנישואיה. ■

**זוהר אהליאב**

*מימין לשמאל: למעלה – יובל כספין ואורלי ציפין. למטה – טובה ציפין וליק, קהי־ין לנגפורד ואריאלה רובינוביץ.*

## מקולנוע לגלריה

**ט**ובה ציפין (41), דמות ידועה מעולם הסרטים, ובעלה אבי גליק (26), מדריך פלדנקרייז, לקחו על עצמם את ניהול "הגלריה הלבנה". ספר קרייתי, בעל "הגלריה הלבנה", החליט להתפנות לעיסוקים אחרים ולהעביר את הניהול לידיהם. טובה מלהקת סרטים בארץ, מהוותיקות ביותר, ליהקה בן השאר את "מחץ דלתא" "חרב גדעון" ו"לא שם זין", כעת היא מלהקת את סדרת הטלוויזיה "גנבים בלילה". היא ובעלה אבי אירחו בערב הפתיחה את עשרות ידידיהם וחבריהם מעולם הקולנוע והתיאטרון הישראלי, בין הנוכחים נראו יענקל'ה בן סירא ואשתו עדינה, אסי דיין וקרוליין לנגפורד שבאה בחברת אביה הבימאי בארי לנגפורד, ארנון צדוק, דינה דורון ובעלה אילן אלדד. ענת עצמון, אירית פרנק, אביבה מרקס, עמוס לביא, סמדר ברנר, אראלה רובינוביץ וחיים ג'ירסי.

האורח המעניין ביותר היה ללא ספק הסופר הנודע סול בלו, שרק מעטים זיהו אותו במקום. יום לאחר הפתיחה החלו הניחושים והגישושים לסיבת בואו לארץ ובחברת מי בעצם הגיע למסיבה. ■

**זהר אהליאב**

*מימין לשמאל: דפנה ואטר, בתיה דיסנציק ואופנאי מליץ. צילום: זוהר אהליאב.*

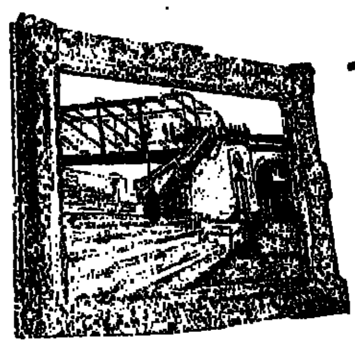




צילום: נאסא

## משתכשר

**ה**נסיך אלפונס דה־בורבון המתגורר בספרד קפץ לימים אחדים לחברים בטולון, צרפת. וככה הם תפסו אותו במצלמה שלהם. זה, החיים הטובים. ■



## שותפים בחתונה

**מ**אתיים וחמישים זוגות צעירים מאורסים, עניים מאוד, מרחבי מרוקו, הופתעו בחודש שעבר לקבל הזמנות מלכותיות, חתומות בידי המלך חסן השני, להינשא על חשבונו בטקס הנישואים הגדול והמפואר והאגדתי ביותר בתולדות הממלכה, נישואי בתו, הנסיכה לאלא אסמא'א.

שבועיים לפני החתונה נלקחו הצעירים לטובי האופנאים של התלבושות המסורתיות במרוקו, שתפרו לכלות את שמלות הכלולות המפוארות ולחתנים את הגלימות המיוחדות. בכל האירועים החגיגיים בהשתתפות גדולי עולם, החל מליל החינה ועד ליל ההתייחדות, מצאו הכלות הצעירות את עצמן עומדות מאחורי הנסיכה ואילו החתנים גילו שהם לא פחות מכובדים מהחתן.

הנסיכה לאלא אסמא'א בת 22 היא בתו השניה של המלך. החתן הוא בילוט בן־שנתוף, בן 30, סטודנט לרפואת שיניים בצרפת, בנו של ראש עיריית קזבלנקה. המלך הקים לכבוד החתונה שלוש ערי אוהלים ענקיות שבמהלך התגיגות היו מלאות רבבות אנשים, ששרו ורקדו במשך שלושה ימים. לצד הוריהם ובני משפחותיהם של 250 הזוגות שנישאו עם הנסיכה, חגגו בארמון גם נור מלכת ירדן, הנסיכה חלנה בת מלך ספרד, רעיות נשיאי קמרון, זאיר, קונגו, סנגל, לוב ועוד. מתנות הכלולות הוגשו על מגשי זהב וכסף ולעיני כל המוזמנים, כמקובל במסורת המרוקנית. המתנות היו בעיקר תכשיטי זהב ויהלומים יקרים מאוד, אך לפי צו המסורת המקומית הונחו על המגשים גם סוכר ותמרים כברכת עושר וחיים מתוקים לזוג הצעיר. ■

**שפי גבאי**

## מציאה

**ש**ווה 20 מיליון דולר: תמונת הגשר של ואן גוך, שנמכרה במכירה פומבית בשבוע שעבר בלונדון. ■

## מצעד האיוולת

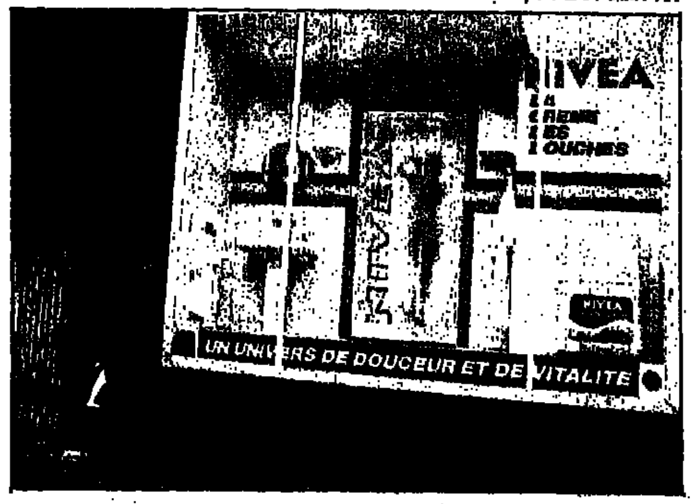
**מ**אתיים חיות מחמד ואדוניהם צעדו בחוצות בברלי הילס, קליפורניה, כדי להראות ולהיראות. לצד חתולים וכלבים היו שם נחשים, צבים, קופים וסוסים ואפילו חיות מפוחלצות, כי יש מי שאוהב אותן ככה. ■

## פוקר

**א**ליזבט טיילור מגלמת את תפקיד המאדאם במועדון קלפים מפוקפק בניו־מקסיקו בשלהי המאה ה־19, בהפקה חדשה של רשת CBS. לצדה מכבבים טום סקריט וג'ורג' המילטון, כן ההמילטון הפרטי של ליז. ■

## טוש

**ג**ם את זה רואים בחוצות פריס: בחלון ראווה במונפרנס מתקלחת דוגמנית בסבון חדש של חברת "ניבאה". פרסומת חיה ותתיכה. ■



# הטור של טומי

## מרציפאן

מדוע מרציפאן לא מוריד את הכולסטרול?

אני שואל שאלה זו, מאחר שבימים אלה פורסם מחקר רפואי האומר, שדיאטה קפדנית, בתוספת תרופה חדשה, מורידות באופן ניכר את כמות הכולסטרול בדם. כתוצאה מכך קטן, באופן ניכר, הסיכון של התקף לב.

ואני שואל, מדוע דווקא מדיאטה קפדנית של ירקות, או של סיבים, או שאר גועל נפש, יורד הכולסטרול, מדוע לא ממרציפאן או מגבינת קאממבר?

אילו זה היה רק ענין של אי צדק משווע, הייתי נכנע לגזרה. אבל תופעה זו, שדברים טובים מזיקים ודברים רעים מבריאים, נוגד את חוקי הטבע.

לימדו אותנו, כי הטבע דאג לכך, שכל צומח או חי ישאף, באופן אינסטינקטיבי, למה שמועיל לו. החמניות זקוקות לשמש ולכן הן מסובבות את ראשיהן אל השמש ולא אל הירח. יונק הדבש מחפש צוף בפרחים ולא בזיפזיף. הפיל האפריקני יעבור עשרות קילומטרים כדי להגיע למקור של מים. יצור שיצר הקיום בגר בו, נכחד מזמן בנבכי האבולוציה.

אם כך הדבר, אז מדוע נכשל הטבע בכל הנוגע לתיאבונו של האדם ולטעמו? מדוע דווקא מאכלים טעימים מזיקים לאדם ומאכלים רוחים מועילים לו? אם בלחם יש הרבה קלוריות ובגראנולה יש מעט קלוריות; אם בעוגת קרם יש הרבה כולסטרול ובתרד יש מעט כולסטרול, אז מדוע אנחנו אוהבים לחם ולא גראנולה, עוגת קרם ולא תרד? מדוע הרופא אף פעם לא אומר לפאציינט: "אדוני, אני מצטער, אבל מעכשיו תצטרך לאכול יותר עוגות ופחות ירקות?" מדוע תפוחי־אדמה ומאקארוני משמינים, אבל שעועית ירוקה, לעזאזל, לא משמינה?

כאילו איזו יד שטנית אירגנה את הענין, הכל להיפך: אין כמעט מאכל אחד טוב, שהוא רצוי מבחינה רפואית ואין כמעט מאכל גרוע, שהוא לא מומלץ על ידי הרופאים.

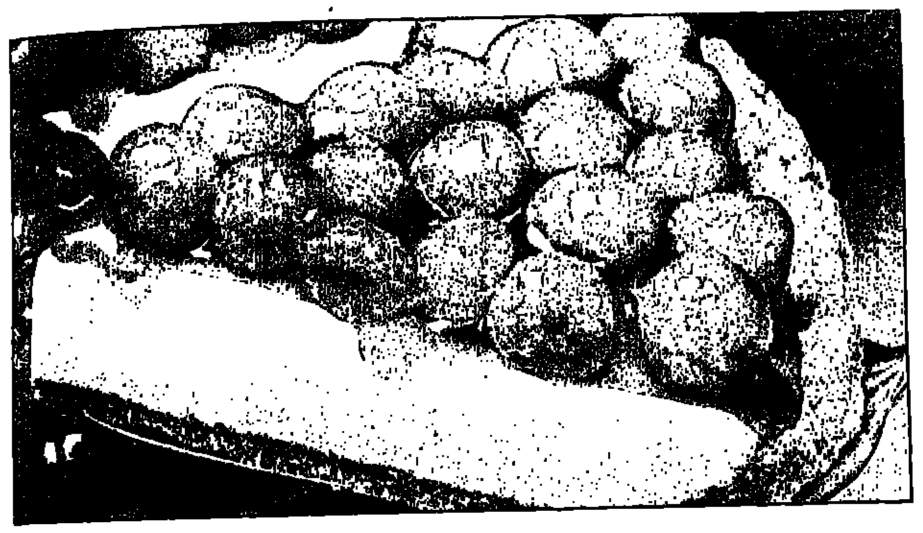
ההסבר היחיד שאני מוצא לתופעה מוזרה זו היא התיאוריה של ההומוריסטן ההונגרי פריג'ש קארינתי, על האיזון בטבע. קארינתי טען, שאדם שרע לו בוכה, כי הבכי הוא פעולה מהנה, המאזנת את ההרגשה הרעה. ואדם צוחק כאשר טוב לו, כי הצחוק הוא פעולה בלתי נעימה, המאזנת את ההרגשה הטובה. כנראה, שכלל זה פועל גם לגבי מאכלים: דברים טובים מזיקים ודברים גרועים מועילים, כדי לשמור על האיזון בטבע. ולכן אני בוכה כאשר אני בדיאטה. ■

## שוויון

ד"ר ישראל כץ, מי שהיה שר העבודה והרווחה, מסר השבוע, כי רמת החיים של השכבות החלשות השתפרה לאחרונה – וזה משמח. אולם רמת החיים של השכבות החזקות השתפרה עוד יותר וכתוצאה מכך גדל הפער בין השכבות המבוססות והשכבות הנחשלות. וזה, כמובן, מצער.

ובעצם, למה זה מצער? כי זה פוגע בעיקרון השוויון. והשוויון הוא הרי דבר טוב.

השוויון הוא מאותן מלות הקסם, שאדם משתחווה להן, מבלי לחשוב על משמעותן פעמיים. מבלי לחשוב אפילו פעם אחת. השוויון הוא המקום הטוב באמצע של סיסמת המהפכה הצרפתית: !Egalite! Fraternite !Liberte.



ודומה, כי מאז המהפכה הצרפתית, איש לא נתן דעתו לשאלה: בשביל מי זה טוב?

שוויון בפני החוק – כן. אבל שוויון בהכנסות? שוויון ברמת חיים? שוויון חברתי? האם זה רצוי? האם זה מצוי?

השאיפה לשוויון המיטה כבר לא מעט אסונות על האנושות. יותר פשעים בוצעו עד היום למען השוויון המיוחל, מאשר למען כל הזהב שבעולם. אי השוויון טבוע בטבע: אין שני בני אדם השווים בתכונותיהם, יכולתם, כשרונם. וממילא אין גם שום סיבה לכך, שמצבם הכלכלי או מעמדם החברתי יהיה שווה.

אין לך מוטיבציה חזקה יותר להישגי אנוש, מהרצון להיות שווה יותר מאחרים. השאיפה לאי־שוויון היא השמן בגלגלי הקידמה האישית, שבסופו של דבר כל החברה יוצאת נשכרת ממנה. השאיפה לשוויון היא מפלטם של העצלנים ושל הצבועים. ושל כמה אידאליסטים חשוכי תקוה. לא רחוק היום בו נכריז על הקיבוץ האחרון כעל שמורת טבע. ותוץ מזה, גם בקיבוצים כבר מזמן אין שוויון. !Fraternite !Liberte. אני מרים כוסית לחיי אי השוויון! ■

## ברית

כדי הבכור, יואב, הוכנס השבוע, בשעה טובה, בבריתו של אברהם אבינו, בניצוחו של הרב זמר, שהוא, רחמנא ליצלן, רב רפורמי.

סוף־סוף יכולתי ליטול חלק בטכס יהודי מבלי שכלי הקודש יתנו לי להרגיש כאילו אני גוי. מה שנראה בדרך כלל כמו הוקוס־פוקוס מימי הביניים, לבש אופי טבעי, נעים וניגות. המוהל מל, התינוק מחה נמרצות, הרב זמר הסביר בכמה משפטים פשוטים את משמעות הטכס, אמר את הברכות ואחר כך שוחח אתנו, על כוס יין, על בעיות השעה. הפער העצום המפריד בכל ימות השנה בין יהודי חילוני כמוני לבין הממסד הדתי, כל התיסכולים והרוגז המאפיינים את היחסים בין שני העולמות, הרגשת הניכור והזרות, היו כלא היו.

נעלם מבינתי, מדוע הרפורמים אינם מצליחים להכות שורש בארץ. הם התשובה הטבעית לכל יהודי, שהוא מספיק חילוני כדי שנפשו תרחק מהאורטודוכסים, ויחד עם זאת הוא מספיק יהודי, כדי שלא ירצה לוותר על דברים בסיסיים ביהדות. אין זה מניח את הדעת – ואת הדת – שהברירה אצלנו תהיה רק בין הרב פרץ לבין שולמית אלוני, שהם בעצם שני צדדים של מטבע הקנאות.

התנועה הרפורמית בארה"ב, שהיא מבצרם של יהודים צעירים, משכילים ואמידים, צריכה להשקיע מאמצים, כספיים ואנושיים, בכיבוש השממה הרוחנית בישראל. דרושים לנו רבנים המבינים, שלא הכשרות היא העיקר ולא השמיטה והעצמות היבשות, אלא רוח יהודית ואהבת ישראל. אנחנו דואגים תמיד לגורלם של יהודי אמריקה ושוכחים, שהארץ בה באמת הולכת ונעלמת היהדות ההומנית היא ישראל. ■

## סיר

קצת עברית.
שיר – שירים.
סירה – סירות.
סיר... סירות.

לא, לא טעיתי. סיר, זה שמבשלים בו, הוא ברבים סירות. כך כתוב במלון גור. מלון אבן־שושן יותר ליברלי ואומר "סיר – סירות וגם סירים". לדעת מלון גור, "סיר" הוא גם זכר וגם נקבה ומותר לומר סיר גדול או סיר גדולה. לדעת אבן־שושן, סיר הוא רק זכר, דהינו סיר גדול, סירות גדולים. בישלתי כרוב בסירות גדולים. ויש בשני המלונים אסמכתאות מן המקורות.

יכולים מלונאים לכתוב מה שמתחשק להם ומורים ללמד מה שידוע להם ואקדמאים לקבוע מה שעולה על דעתם – זה לא יעזור להם. סיר הוא זכר וברבים הוא סירים. מדוע? כי כך קבע העם המדבר עברית בארץ אחת והיחידה בה מדברים עברית. כל השאר הוא בבל"ט. "בבל"ט" הוא קיצור של "בירבורים בלי טעם".

הבאתי את המלה "סיר־סירות" כדי להדגים את הפער שבין העברית התיקנית לבין העברית המדוברת. ככלות הכל, אם יש חילוקי דעות בין גור לבין אבן־שושן, אז מדוע שלא יהיו חילוקי דעות בין המלונאים לבין העם? ואם לשונאים טוענים, כי "סיר" ברבים הוא "סירות", אז מדוע שהעם יקח אותם ברצינות?

אני אומר בשידורים "ערבים" כי כך תובעת ממני ציפורה שפירא, הלשונאית של "קול ישראל". אך אנו הרי יודעים, שהם לא "ערבים" אלא ערבים. תשאלו כל ערבי אם הוא "ערבי" או "ערבי" והוא יאמר לכם, שהוא "ערבי". ואם אתם חושבים שאלה הם פריטים, אז דעו לכם, שהיחיד של "פריטים" הוא לא "פריט" אלא "פריט". למה? כובע.

ובחזרה אל סיר הסירים. זכור לכם בוודאי סיר בן כמה קומות, בו היו מביאים אוכל לפועלים בבנין או בשדה: בסיר שבקומה העליונה המרק, מתחתיו מוציאים את הסיר עם המנה העיקרית מתחתו עוד סיר, עם העוגה. ובכן, לסיר גדולה כזו קוראים, אליבא דאבן־שושן, "סיר המעלות", על משקל "שיר המעלות". אני חושב, שהשם מעיד על דמיון פואטי ועל חוש הומור. וזה די מפתיע, כי למדקדקים אין בדרך כלל חוש הומור בשלש שקל.

שודר בקול ישראל במסגרת תכנית "הטור שלי"

יהודית חנוך

# בגדים עם נשמה

הבגדים האלה לא שייכים לאופנה, לא מוכתבים על ידי קפריזה של מעצב זה או אחר, לא מתיישנים כשהעונה מתחלפת. למי שיש אותם, הם תמיד שם בארון כשבא ללבוש אותם, רק צריך להושיט יד וללבוש. אף פעם לא צריך לדאוג, שייצאו מהאופנה כי הם לא בעניין הזה. מי שאוהבת את הקוים הנקיים של האופנה העכשוית לא תעיף בהם מבט שני. כי חסר להם המראה המחוקצע של בגד תעשייתי, כמו רהיט משוק הפשפשים בהשוואה לרהיט מודרני שקונים בחנות.

בבגדים האלה טעם של פעם, למרות שהם חדשים. מראה מאוד אישי של מלאכת־יד. לפני כמה שנים הם היו לחיט. עכשיו, סגנון מאוד מסוים שרץ בצד האופנה, טוב למי שמחפשת בגד, שנראה קצת אחרת ולא כמו של כולן, לנשים שנשבר להן לרוץ אחרי רכבת האופנה, או שהתייאשו ממנה עוד בתחילת הדרך.

לאחרונה, יש עניין מחודש במלאכת־יד, פריחה של חוגים לציור על בד, לעבודת טלאים, לרקמה. לומדים על תקן של כיף וגם נהנים מהאפשריות לתת ביטוי ליצירתיות. מציירים על בגדים, רוקמים, מחברים טלאים. לא תמיד יודעים מה לעשות עם זה, איך למכור את זה.

בעמודים אלה בגדים של מעצבות, שעושות בגדים עם נשמה. כל בגד עשוי קצת אחרת.

מי שבאה אלינו, לא מחפשת אופנה, אומרת אורה סטוקליסקי.

## בתיה עושה דברים יפים

את בתיה עוזיאל מכירים כולם, גם מי שמעולם לא לקח חוט ומחט ביד. שנים רבות הופיעה בחדר האורחים שלנו, על מסך הטלוויזיה בתכנית הערבית, מחברת בידים מטופחות וזריזות פיסות אריג וחוטים צבעוניים, מקפלת וגוזרת ותופרת ומשחילה ומפיקה יצירות קטנות משום דבר.

יום אחד הורידה התכנית מהמסך, לא ברור למה. בתיה עובדת בבית, מעבירה חוגים באוניברסיטה העממית, במקומות אחרים, מלמדת טכניקות שונות של ציור ורקמה לא רק לנשים, גם גברים מגיעים אליה. טייס "אל על" בא ללמוד ציור על משי, לתפוש קצת שלוות, בין טיסות. הגיע גם מרכז מגמה למלאכה, שרצה לדעת מה ואיך עושים את זה, באות אמהות צעירות, שנמלטות לכמה שעות מתבית ומחיתולים, פנסיונריות שהתפנו ללימודים.

הרבה שנים אני עוסקת בהוראת טכניקות שונות של מלאכת־יד, אומרת בתיה, ומדהים לראות איזו התעוררות יש בנושא הזה לאחרונה. אולי בגלל הצורך של אנשים מוסיקאיות של...

אילנה גולדברג, [illegible]

...של בתיה עזיאל שמצוירות על משי, אפשר גם ללבוש. באוגוסט נראה אותם בחוצות "היוצר" בירושלים

מצרים, אולי רוצים לברוח מהיום־יום לכמה שעות של יצירה. לשבת ביחד וליצור דברים זה כיף לא רק לתלמידים גם לי, זה מפרה, נותן רעיונות חדשים.

הבית של בתיה כולו מקושט ביצירותיה, על הקיר ציורים גדולים וקטנים, קולאג'ים צבעוניים. כריות רקומות, שעונים מקוריים, יצירות משותפות של בתיה ועוזי, בעלה. צירוף מקורי של שעונים עתיקים על לוח ויטראג' צבעוני.

בתיה היא מהאנשים שאינם יכולים לשבת מבלי לעשות משהו בידיים, תמיד עסוקה בלעשות דברים יפים. על השולחן מונחת היצירה האחרונה, ציור מיניאטורי של ארבע העונות, תבליט עדין תלת־מימדי של נוף מפיסות משי, עם נחל מבהיק בחוטים והרים. בחדר אחר מסודרים אוצרות שבתיה אספה במשך השנים, סרטי־משי וקטיפה עתיקים, פנינים וחרוזים בצנצנות קטנות. אני מבלה הרבה זמן בשווקי־פשפשים בכל מקום, אומרת בתיה, זה מקור בלתי־נדלה לדברים מקסימים.

## ראש חרסינה בשוק

האהבה לדברים יפים איתי מילדות, אומרת בתיה, אבא שלי היה האימפרסריו ברוך גילאון, לפני חמישים שנים הוא היה זה שייבא את האמנים הגדולים לארץ. יום אחד הגיעה נגנת צ'לו מפורסמת בשם רעיה גרבוזה. היא הביאה לי בובה יפהפיה, עם ראש מחרסינה מעודנת, עיני תכלת, תלתלי־זהב ושמלת משי ותחרה. קראתי לה בובה רעיה ואהבתי אותה מאוד, היא היתה בשבילי לא רק בובה, גם רמז של תרבות ועידון, אולי זו היתה ההתחלה של המשיכה ליצור יופי בידיים.

אחר־כך מתה אמא והכל השתנה. בגיל תשע נשלחתי לקיבוץ, בובה רעיה נעלמה, אבל אני לא שכחתי אותה. כשביקרתי לאחרונה בפאריס, הלכתי עם ידידים לשוק הפשפשים והנה על אחד הדוכנים, בובה כמו בובה רעיה, כאילו לא עברו מאז עשרות שנים. עמדתי שם בשוק עם דמעות בעיניים. רציתי לקנות אותה, אבל בעל הדוכן נעדר מהמקום והידידים שמיהרו, לא רצו לחכות. בקשתי ממישהו שנסע לפאריס לקנות אותה ואני מחכה לה, לסגור מעגל.

## משי ונוצות טווס

בתיה, אשת־חיל אמיתית, לא רק מציירת ורוקמת ומלמדת אחרים איך לעשות את זה, היא גם בשלנית מעולה ומארחת שאין לה הרבה מתחרות. במגירה שלה כתב־יד לספר "איך לארגן מסיבה" והיא מחכה למו"ל שיוציא אותו לאור. העיסוק העכשוי שלה הוא ציור על משי. היא מציירת ציורי־מים מסטליים, בצבעים רכים, שנשפכים ומתמזגים זה בזה. נוצות טווסים, ופיתוחים שמזכירים מוטיבים מזרחיים. אני משתמשת במכחול, בחוט ובמחט כמו בעפרון, מציירת בכולם, אומרת בתיה. את הצבעוניות העשירה של הציור, היא מדגישה ברקמת חרוזים ומבריקים שמשווים לבגד מראה מקורי ושונה. חולצות גדולות וחולצניות שחושפות כתפיים עם עליוניות. בצד של המכירה היא לא כל כך טובה, עדיין לא מצאה מקום טוב למכור את הדברים שהיא יוצרת. תוכלו לראות אותם ביריד "חוצות היוצר", בתיה תהיה שם עם הבגדים.

## בגדים מצויירים עם נשמה

שנתיים וחצי הן כבר בדיזנגוף, חלון ראווה קטן שפונה לרחוב, עוברים בחצר ומגיעים למה שפעם היה דירת מגורים, עכשיו בוטיק לבגדים של אורה סטוקליסקי ואילנה גולדברג. אילנה גרה בבאר־שבע מציירת את הבגדים. אורה, מוכרת אותם. שתיהן ציירות שנפגשו יום אחד והחליטו לעשות משהוא ביחד. אורה היא אוטו דידקטית בציור, בסגנון פיגורטיבי, אילנה ציירה על אמאייל ופיתחה טכניקה מיוחדת של ציור על קטיפה, הבגדים שלהן עשויים מקטיפה מצויירת בכתמי־צבע, מטריקו עם אפליקציות של עלים ופרחים, שנותנים לבגד תלת־מימדיות. אופנות באות והולכות והן באותו עניין, כמעט לא משתנות.

מי שבאה אלינו, לא מחפשת אופנה, היא מחפשת בגד עם נשמה, אומרת אורה, אשה גדולה עם רעמת שיער אדמונית, שהבגדים שהיא מוכרת נראים טוב עליה, כמו נועדו כולם בשבילה. אם היא קונה פעם אחת, היא כבר תחזור. כל בגד נראה קצת אחרת, אין שניים זהים. הבגדים לא זולים, כי כל פרט עשוי ביד, אז קונים חולצה ואחר כך מצרפים לה חצאית ועליונית ומכנסיים. אפשר ללבוש אותם כל השנה.

## שמלת כלה משאריות בד

במשך הזמן, אומרת אורה, אני כבר יודעת מה יש לה בארון, מתאימה לה בגד שהולך עם זה. לקוחות מביאים פיסות אריג ישנות, קטיפה, תחרה, מבקשים שנעשה מזה קולאג' לבגד, לפעמים בונים כך אפילו שמלת כלה. בגדים זה קטע קשה לנשים רגות, היא אומרת, האופנה מתחלפת במהירות כזו שלא מצליחים לעקוב אחריה. יש שמתייאשות מהמירוץ הזה. לבגדים האלה אין תוית של זמן, אפשר ללבוש אותם שנים רבות. אולי זה סוד הקסם שלהם.

אשפה

# ספרים חמים מן הפסגה

רוזלין וג'ימי קרטר. מפיסגת העשייה לתהום השיכחה.

**כ מעט סטירות בבית הלבן. אלכוהול וגלולות. מן הסיפורים האלה עושים עכשיו כסף.**

שני ספרים חדשים, בכריכות מבריקות, מונחים ערימות־ערימות ליד הקופות הרושמות של חנויות הספרים הגדולות בארה"ב בימים אלה, תחת השלט "רבי־מכר", מעוטרים בשמות שפעם היו נאמרים בנשימה אחת עם הצרוף "הבית הלבן". שלושה דיירים־לשעבר בשדרות פנסילווניה שבוושינגטון החליטו למשוך בעט סופרים – ושביעות רצונו של הקהל משינוי הכיוון האישי הזה נשמע בצלצול התדיר של הקופות.

מתחת לדיוקן רך־קווים של בטי פורד, שנראית צעירה בהרבה מ־69 שנותיה, היא מוגדרת על ידי המאזין האמריקני כלוחמת. לוחמת פוליטית, שלחמה עבור התיקון לשוויון זכויות, אשה לוחמת שנאבקה בהצלחה בסרטן השד, אדם שבאומץ אישי ובגילוי לב ציבורי נלחמה באלכוהוליזם ובתלות בתרופות – ונגמלה.

עכשיו, אחרי הגמילה והשיקום ולאחר שהמרכז לגמילה בקליפורניה נקרא על שמה, היא יוצאת למסע עידוד אחרים, בספר שנקרא "בטי: התעוררות משמחת" (הוצאת דאבלדיי). "אני רוצה לעודד את מי שעוברים את התקופה הקשה של ההחלמה, לחזק בהם את ההרגשה שכל המאמץ הזה כדאי", היא אומרת. "אני בטוחה שאילו לא הייתי עוברת את התהליך, לא הייתי היום בין החיים. בקצב שצרכתי אלכוהול וגלולות, זה מפליא שבכלל התעוררתי בכל בוקר".

שני דברים הצילו אותה – אומץ לב אישי ואהבה ותמיכה מאסיבית של משפחתה. הבעל ג'רי והילדים

בטי פורד. קוים רכים; לוחמת נוקשה.

הם אלה שבעצם נטלו את היוזמה, ולאחר ייעוץ מקצועי ערכו מה שנקרא "התערבות" – מעין ישיבה משפחתית, בה מטפרים בני המשפחה, בזה אחר זה, בכנות מלאה, על מקרים ספציפיים בהם המכור־לסמים/אלכוהול פגע בהם. תהליך קשה ומכאיב, אך הוא שהביא את בטי פורד להכרה שעליה להתאשפז, החלטה שהיתה תחילתה של דרך יסורים עד לסוף־טוב.

ה"התערבות" הזו, כפי שהיא מעידה, עלולה בוודאי לפגוע ברגשותיו של בעל הבעיה, אך עשויה גם להיות הדרך הטובה ביותר להצלת חייו. לבטי פורד זה עזר. עכשיו היא מחייכת, גם מעל גבי הכריכה של הספר החדש.

גם רוזלין וג'ימי קארטר, כבר לא הנשיא ורעייתו, כתבו במשותף ספר. החוויה הזו ביחד, הולידה, כך מסתבר, חוויה זוגית נוספת, שהיתה די חדשה לבני הזוג מג'ורג'יה – הריב. כל כך גשמי, כל כך כמו כל אורח פשוט.

במהלך כתיבת הספר "כל מה שאפשר לזכות בו: איך לנצל כל רגע משארית החיים" (הוצאת ראנדום האוז), גילו בני הזוג, שהיא מתנגדת לכל מלה שהוא כתב והוא מתנגד לכל מלה שהיא כתבה. עד כדי כך הגיעו הדברים, שלפעמים ויתרו על שלב הצעקות ההדדיות ועברו למלים כתובות בלבד, שהשאירו זה לזו במעבר התמלילים.

ג'ימי מספר שאמנם מעולם לא הגיעו לחילופי מהלומות, אבל איומים באלימות היו גם היו. הדמיון כבר מפליג בתיאור סצינה בה הנשיא לשעבר צועק על אשתו: "הקטע הזה נשאר בחוץ, או שאת חוטפת סטירה".

החלק הקשה ביותר לתיאור בספר, כמו בחיים, היה, כעדות בני הזוג, סיפור החזרה לג'ורג'יה אחרי המפלה בבחירות לנשיאות ב־1980. מפיסגת העשיה לתהום הריקנות והשיכחה. אבל השניים, אחרי המשבר וההלם הראשוני של אפס מעשה וחוסר התעניינות, החליטו לעבוד על דרכים שיעניקו להם הנאות מהחיים. הם הקימו ספריה ומרכז מחקר בג'ורג'יה, והשתלבו בפרוייקטים התנדבותיים שונים, ביניהם פרוייקט של עזרה לעניים. לאט לאט גילו שיש מה לעשות, והחיים יפים, גם מעבר לפיסגה.

את המסר הזה, שאפשר להתגבר על כל משבר והפנסיה אינה סוף החיים, הם מנסים להעביר בספרם. כמו שהתבטא ג'ימי קארטר: "אפשר להרחיב את האופקים, לפתוח את הלב ולעשות כל יום למעניין יותר ומלא אתגר". אגב, הוא ורוזלין כבר לא רבים. גם על המשבר הזה התגברו. ■

**הביאה לדפוס: אורית הראל**
(לפי "ליידיס הום ז'ורנל")
שרות בלעדי ל"מעריב"




# ג'ונסון גלייד
## אי אפשר לטהר אווירה טובה יותר

**ג'ונסון גלייד - יבש.**
בג'ונסון המציאו את תרסיס הטיהור היבש הטוב בעולם.
ג'ונסון גלייד יבש הוא אירוסול פעיל המנטרל ריחות לא נעימים מכל החדרים (גם ריח סיגריות!) ומשרה ריח בושם עדין באויר.
ניתן להתזה על בגדים, מצעים, ארונות וריפודים ללא חשש רטיבות ונזק לאריג.

**ג'ונסון גלייד - מוצק.**
אף מטהר אויר אחר, מתוצרת הארץ או תוצרת חוץ, לא הצליח לטהר את האויר טוב יותר מג'ונסון גלייד מוצק.
סופג את הריחות הרעים מכל חלקי הבית: מטבח, חדרי ארות, שירותים. משרה ריח עדין ומיוחד, מחזיק מעמד שבועות רבים.

השבילך-עושים הכל!
Johnson
יצרנית מוצרי הניקוי וההברקה מס' 1 בעולם.
יבוא: דמשק בע"מ, שיווק: ברק אבנר מפיצים בע"מ.

סטודיו: דניש
שמרגמוס.

# תנו את הלב לאמא

## "לאמא באהבה"

### מדליה ממלכתית ועדיליון, מתנה לאם ולרעיה

אמא יש רק אחת!
מה ניתן לאמא היקרה שלנו ביום הולדתה?
יש פתרון - מדליה חדשה משובצת בעדיליוני זהב וכסף.
שתי יצירות פיסוליות של הפסלת הישראלית זיוה כספי,
מופיעות משני צידי המדליה, במגוון תליונים מרהיבים,
חלקם משובצים באבנים יקרות.

המחירים:
החל מ- .40 ש"ח (עדי כסף),
.106 ש"ח (זהב וכסף),
.195 ש"ח (זהב),
ניתן לשלם ב-3 תשלומים*.

להשיג בחנויות החברה הממשלתית למדליות ירושלים - אחד העם 5 - טל: 02-668105
תל-אביב - מנדלי 3 - טל: 03-227428 ואצל הסוחרים המורשים.

החברה הממשלתית למדליות ולמטבעות
ירושלים, רחוב אחד העם 5 טלפון: 02-668105, תל-אביב, רח' מנדלי 3, טלפון: 03-227428

*לבעלי כרטיסי אשראי בתוספת ריבית חודשית 3%.



הסביבה

# סדנא לעיצוב ואדריכלות

## הרשמה לשנת הלימודים תשמ"ח

**המגמה לאדריכלות:**
מסלול עיצוב פנים
מסלול עיצוב אורבני.

**המגמה לעיצוב:**
עיצוב גרפי. מוצר. סביבה.
תערוכות, טכסטיל ותלבושות.

תכנית מיוחדת להנדסאים ובוגרי אוניברסיטה.

מידע והרשמה: רח' מנורת המאור 8 (נחלת יצחק 36) תל־אביב א'-ה' בין השעות 08.30-14.00 טל. 03-255184/5




ש. איילה

מי מפחד ממסורת

פתרון בדוק לנשים מוכות:
נישואים עם גבר שומר מצוות.
הוא חייב לכבדה.

# תפסיק להרביץ לה!

במבט ראשון לא היה ברור, אם עשרים אחוז מהנשאלים אמרו שהם "מגלים הבנה" כאשר בעל מרביץ לאשתו, או שהם בעצמם, בפועל, מטעימים לנ־שותיהם מנחת זרועם, "כאשר מגיע לה", כמובן. כך או כך, עם מימצאי הסקר הנזכר ובלעדיו, ברור למדי כי המצב בארץ בתחום זה הוא בכי רע.

אלה שלא מפחדים מהמסורת היהודית וכפעם בפעם צוללים במעמקיה, כדי לדלות משם פנינים וללמוד לקחים - יודעים אל נכון, כי תורת ישראל לא זו בלבד שאינה גורסת ואינה סובלת הכאת נשים, אלא שההל־כה קובעת שורה של הגדרות, סייגים ואיסורים, המגבי־לים את הבעל, ביחסיו עם אשתו.

עצם ההכאה – אסורה בתכלית. "כל המרים יד על חברו נקרא רשע" – אמרו. ודבר זה נלמד ממה שאמר משה רבנו במצרים ליהודי, שהכה את חברו. "ויאמר (משה) לרשע: "למה תכה רעך?" ואין לאדם יותר רֵעַ מאשת חיקו.

חכמינו הפליגו בעצות ובהוראות, כיצד חייב אדם "לאהוב את אשתו כגופו" ולא זו בלבד, אלא "לכבדה יותר מגופו". הם הזהירו את הגברים להיות זהירים בכבוד האשה, כי "דמעתה מצוייה", כלומר רגישותה עשויה לגרום לכך, שתהיה פגיעה אף מעבר המתייב ממה שנעשה או נאמר לה. האמורא רבא יעץ לבני עירו: "תתכופף ותאזין לאשתך, אם היא נמוכה" (בבא מציעא). "תוקירו את נשותיכם, כדי שתתעשרו", למדו חז"ל, כי "אין הברכה מצויה בביתו של אדם, אלא בשביל אשתו".

אין כאן מקום לצטט את כל אותם מאות מאמרי חז"ל, שהעלו על נס את דמות האשה היהודיה, שהיא עקרת הבית, כלומר עיקרו של הבית וחשיבותו, אשר עליה נשענת שלוות נפשה של המשפחה כולה. אסור לבעל לכוף את אשתו לדבר־מצווה (היינו לחיי אישות) בלי רצונה והרמב"ם פסק, כי לא תהיינה בנות ישראל כשבויות חרב, להיבעל לבעליהן, והיא רשאית לטעון: מאוס עלי ואינה נחשבת "מורדת" בשל כך.

לא רק שאסור להכות, אלא אסור לצער, לגעור, לגרום עגמת נפש בכל צורה שהיא. דברים אלה, שקוי־ימו במשך דורות רבים הלכה למעשה, גרמו לכך שבכ־עולם יצא שמעה של המשפחה היהודית כדוגמא ומופת למשהו נעלה ונשגב ביותר. (לדבר הזה יש גם אספקט שלילי: במדינות רבות בעולם, כמו בבריה"מ ובארה"ב, מבוקש הגבר היהודי על ידי בנות נכר, היודעות יפה, כי הוא עדין־נפש, איש־משפחה מובהק, אינו מכה ואינו סותה לשכרה).

או מאין צצים אצלנו האחוזים הגבוהים של המכים, או ה"מגלים הבנה" למרביצים? למרבה הצער, גורם לכך החינוך הלקוי. "רק אין יראת אלקים במקום הזה והרגוני..." – אמר אברהם אבינו בפלשת. חז"ל אמרו כי "המשיא את בתו לעם־הארץ, כאילו כופתה ומניחה לפני ארי". מדוע? כי "מה ארי דורס ואוכל, אף עם־הא־רץ מכה ובועל ואינו ממתין עד שתתפייס"...(פסחים מ"ט).

תריס מפני הפורענות, מחסום מפני התערערות חיי המשפחה, עד לתופעות המכוערות של צעקות, מכות וכו' – הוא החינוך היהודי, כפי שהבינו אותו חז"ל, חינוך המבוסס על תורת ישראל. ■

בגליון "נוֹיֶה מוֹדֶה"
יולי 87

neue mode

בגליון יולי של נויה מודה תוכלי למצוא דגמים מרהיבים לקיץ, היישר מאירופה. 87(!) דגמים חדשניים של טובי המעצבים לצד דגמים קלאסיים מפוארים.
בגליון החדש תגלי את אופנת הקיץ המקסימה. תמצאי גיזרות חדשות לחולצות פסים סרוגות לקיץ, ולבוש אלגנטי בווריאציות רבות.
עוד בגליון, שמלות צבעוניות מקסימות לקיץ, כתבה מיוחדת על אופנת הצבע הלבן — האלגנטית והנוחה במיוחד בקיץ, ומדור נרחב לרקמה.
זה הזמן לקחת לידיים את "נויה מודה" ולחדש את המלתחה שלך ושל בני משפחתך בבגדים יפים ונוחים לקיץ. כל כך פשוט לתפור לבד עם הגיזרות המוכנות המצורפות לחוברת, הכוללת חינם מוסף מיוחד עם הוראות מפורטות בעברית.

**קחי את "נויה מודה" והתלבשי על הקיץ.**

**נויה מודה - המדריך האופנתי של אירופה וישראל**
להשיג בחנויות סטימצקי ובדוכני העיתונים ברחבי הארץ



# דונה

## מידות גדולות

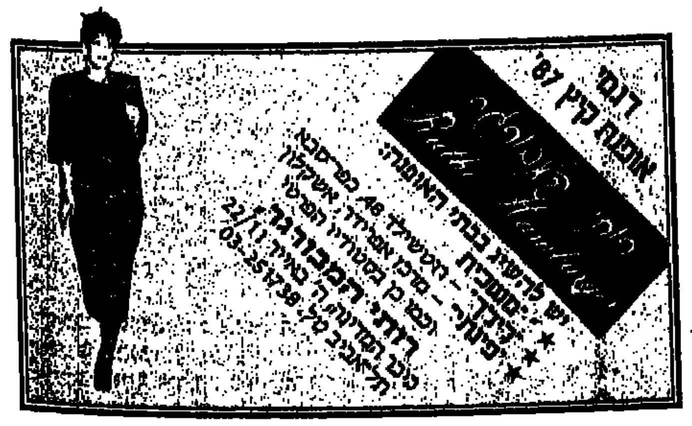
6 תשלומים על כל
קניה מעל 300 ש"ח

חדש! חנות המפעל! חדש!

התבור 39 תל־אביב
03-653487

סוקולוב 84 רמת־השרון
03-490138







# ברכות לפתיחת "שמים כחולים"

## מסעדה צרפתית, תוניסאית, מרוקאית
בת־ים, בן־גוריון 91/ב' (בטיילת).

**לסול ומאיר חדד**
שפע ברכות לרגל פתיחת המסעדה "שמים כחולים"
אריק ויוסי
בן־יהודה 53 א'
תל־אביב
טל. 249873
תעשית דפוס גרפיקה

**שפע ברכות לפתיחת "שמים כחולים"**
מטוב
מבנה לשיווק ומסחר בע"מ
נמל ת"א, מחסן 5
ת.ד. 6382
טל. 459071, 452074

**לסול ומאיר חדד**
ברכות לפתיחת מסעדת שמים כחולים
מזרחי ובניו
קבלני בנין
מגורים ומבני תעשיה
בת־ים חולון וראשון
רח' ירושלים 28, בת־ים טל. 870421, 595991

**לסול מאיר ואנדרי חדד**
בהצלחה בעסקים!
מוסך פרץ
תל־אביב, רח' סלמה 38
טל: 829262, 03-827630

**עלו והצליחו!!!**

מוסך נוסאן
מוסך לצביעת כל סוגי הרכב בצבעים מקוריים
ישראל בק 31, תל־אביב
טל. 339312, 339643
בית: 03-764532

**לסול ומאיר חדד**
עלו והצליחו!
יעקב צרפתי
מרכז סיטוני לכלי בית ומטבח
(אספקה סדירה לבתי־מלון, מסעדות, אולמות, ועדי עובדים)
רח' זבולון 19 תל־אביב
טל. 825774

**למשפחת חדד ולמסעדת "שמים כחולים"**
אתכם לאורך כל הדרך
פליקס ברקן
סוכנויות לביטוח חיים אלמנטרי
מזא"ה 22 ת"א טל. 630222
NETIVIM נתיבים

רומה אבישי. ביקשה להתקבל לאגף התקציבים במשרד האוצר. אמרו לה שאין סיכוי. עשתה הסבה וכיום היא מבקרת הפנים של רשות השידור.

# קידום-ללא סקס

## איך להצליח במקום העבודה – מבלי ללכת למיטה "עם מי שצריך". תריסר כללי־זהב המלמדים את האשה איך עושים את זה. לא קל – אבל בהחלט אפשרי.

את בוודאי שואלות את עצמכן לפעמים מדוע הכנסתכן נמוכה יותר, מעמדכן נחות יותר והעבודה שלכן קשה יותר מאשר של הגברים. מדוע אין אתן מגיעות למעמד של קובעות במדיניות או בכלכלה, למרות מאמצכן ומדוע מותר לכן הרבה פחות ונדרש מכן הרבה יותר.

מדוע כדי להצליח כגבר עליכן להיות כשרוניות יותר, מוסריות יותר, לעבוד קשה יותר ולהוכיח את עצמכן בכל רגע. כישלון אחד מספיק כדי שיאמרו "זה בגלל שהיא אשה". כל אלה אינם חוקי הטבע. התשובה היא בחוסר ידע של נשים מה הם גורמי ההצלחה. נשים "משחקות על מגרש לא שלהן" בלי לדעת את כללי המשחק, כיוון שאף אחד לא דאג ללמדן.

האשה מתחילה את חייה המבוגרים עם מערכת כללים מכשילה העומדת בניגוד גמור לכללים שרק לפיהם אפשר להצליח, הנהוגים בעולם הגברים. אביא כאן כללים אחדים בלי להתיימר להקיף את הנושא ולמצות את האפשרויות.

**1. אל תזדהי עם הצד הנגדי, היי נאמנה לקבוצתך.**

נשים רבות הן האוייבות הגדולות ביותר של נשים אחרות: בדומה לתופעה המוכרת בסוציולוגיה כשינאה עצמית של קבוצות המיעוט. נשים רבות מייצגות את הדעות הקדומות של הגברים ומזדהות איתם, בצורה קיצונית ביותר. לדוגמא, כמה פעמים שמעת נשים אומרות את המשפט "אני לא רוצה לעבוד עם אשה", או מתייחסות באופן אכזרי לאשה שהסתבכה בתחום המיני (ולא חשוב מצד מי האשמה). עם זאת – אין להן מילת ביקורת לגברים, אף ל"נבלים" הגדולים ביניהם. תגלי סולידריות כלפי הקבוצה שאת שייכת אליה, גברים יודעים להגן אחד על השני, הם יודעים שהם קבוצה אחת.

**2. אם את רוצה להתקדם – תזכרי: מה שחשוב זו הקריירה שלך.**

כל דבר אחר הוא בעל חשיבות משנית. גברים יודעים זאת היטב.

**3. בעבודה עשי רק את המוטל עלייך לפי הגדרת תפקידך, בעד זה משלמים לך.**

אם דורשים ממך דברים שמעבר לתפקידך, מגיע לך בעד עבודה נוספת תמורה כספית או קידום במעמדך. נשים משום מה חושבות שאם יקחו על עצמן תפקידים נוספים מעבר לתפקידן המוגדר, יזכו בהערכה ובקידום, מבלי לבקש זאת מפורשות. אין הדברים כך. מי שלא מבקש תמורה בעד עבודה או אחריות נוספים לתפקידו לא מקבל אותה. אלה כללי המשחק שידועים היטב לגברים.

**4. דאגי לכך שיכירו בך.**

תפרסמי את עצמך. תופיעי במסגרות מקצועיות שונות ותדאגי שידעו מה תרומתך המיוחדת למוסד בו את עובדת. תכירי חברים למקצוע במוסדות אחרים ואנשים במקצועות משלימים. היי פעילה – אל תצניעי את עצמך. נשים לעיתים קרובות מצניעות את תרומתן ונותנות שגברים יקבלו אשראי עבור עבודתן.

**5. חיי "נשית".**

גברים למדו שתכונות נשיות כמו הבנה אנושית, טאקט, תמיכה ב"אגו" של אחר – עוזרות לקריירה. אנשים מחבבים נשים (וגברים) נשיות – נעימות, נחמדות, טקטיות.

גברים לומדים את התורה בקורסים מיוחדים ליחסי אנוש. לך יש יתרון בתחום זה. את לומדת "יחסי אנוש" מגיל אפס; השתמשי בידע זה כדי לתפוס את המקום הראוי לך.

**6. תנצלי סטריאוטיפים.**

גברים חושבים על נשים במושגים סכמטיים ופשטניים. הם לרוב לא רואים אותך כבן־אדם, האשה היא "בובה טפשה" (אם היא יפה) "קלפטה" (אם היא לא יפה) "זונה" או "אמהית" וכו'. תני להם לחשוב עליך

**גברים לומדים כדי להתקדם. הם לומדים מקצועות שמבטיחים פרנסה טובה. נשים לומדות מה שמעניין אותן. אל תעשו את השטות הזאת.**



נתיו שכוו – כל עוד את יודעת שזה משחק. תשחקי את "הילדה הקטנה" כל עוד את צריכה ללמוד דבר חדש. הגבר שיודע ישמח ללמדך, וזה יתן לו הרגשת ליזנו עצומה. את תפסיקי את משחקך כאשר יהיה לך נוח.

**7. אל תשחקי משחקי מין.**

זה סוג המשחקים בהם כל הכללים הם נגדך ולכן אל תשתתפי במשחק. לפי הכללים הגבריים כל אמצעי הוא כשר כדי לנצח (כלומר להביא אותך לשכב איתו ולהראות לגברים אחרים שהוא מצליח בתחום זה). לפי כללים אלו יכול גבר להבטיח כל דבר ולא לקיים כלום, וגברים אף מעריכים אותו כאחד ש"ידע להסתדר", אף שאולי בפומבי מגנים אותו).

לכן אל תאמיני שיחסים רומנטיים יקדמו אותך בקריירה. לרוב צפוייה לך אכזבה מרה. ואז, אצל מי תתלונני? גם במקרים הנדירים־יחסית, בהם הגבר הוא הגון, או שיחסו לאשה כנה והוא דואג לה לקריירה, ונצחך הוא נצחון ריק. את נשארת עם כתם של מי שקודמה בגלל יחסים עם גבר זה או אחר. כל עוד הוא לידך, כדי להגן עלייך, הדברים מתנהלים פחות או יותר בסדר. אך כאשר הגבר שלך עוזב, את תלכי יחד איתו, ולא חשוב כמה טובה היית בתפקידך. קשה למחוק את הכתם של אחת שהגיעה לאן שהגיעה דרך המיטה.

**8. הקידום של גברים נעשה במסגרות בלתי פורמליות.**

מפגשים שמטרתם לכאורה חברתית כגון מועדוני ניאות, אתרי ספורט, או מפגשים מקצועיים או הכרויות קודמות בצבא למשל. במסגרות אלה גברים בונים קואליציות, מסכמים טקטיקות, עושים הסכמים באווירה נוחה ובלתי פורמלית. נשים פועלות לרוב לבדן ועד, לא פלא שהן בעמדה נחותה. גם כאן תלמדי מהגברים. נשים חייבות להתחיל לשתף פעולה, לתמוך זו בזו, לנהל מו"מ בלתי פורמלי ביניהן במטרה להשיג מטרות הדדיות. נשים גם חייבות להתחיל לבנות קואליציות עם גברים. בתחום זה את מחרשת ותתקלי כהתחלה בחוסר הבנה. למרות זאת תיזמי מפגשים עם גברים בכל הזדמנות בלתי פורמלית. לארוחת צהריים, כמאב, במועדון ריקודים, במועדון ברידג' וכו' וכן באגודה מקצועית.

גם אם בתחילה הגבר לא ידע למה את בדיוק מתכוונת, הוא מהר מאד יבין שמדובר בטובה הדדית. גברים ערים מאד ליחסים שמטרתם קידום הדדי. לקואליציות בין גבר לאשה יש פוטנציאל חיובי גבוה כי כל אחד מהצדדים יכול להשתמש בכלים מיוחדים לו למטרה משותפת.

תיבני מספר רב ככל האפשר של קואליציות כאלה.

**גברים חושבים על נשים במושגים סכמאטיים ופשטניים. הם לרוב לא רואים אותך כבן־אדם. האשה היא "בובה טפשה" (אם היא יפה), "קלפטה" (אם היא לא יפה) וכו'...**

דאגי שיהיו לך ידידים רבים בין הגברים כבין הנשים, שיהיו מוכנים לתמוך בך בעת הצורך. את מצידך תצטרכי ללמוד את הכלל של "תמיכה בקבוצה".

**9. תצברי ידע בנושאים שיקדמו אותך.**

גברים לומדים כדי להתקדם. הם לומדים מקצועות שמבטיחים פרנסה טובה ובעבודה מעליםים (בדרך כלל על חשבון העבודה) את התחומים שדרושים להם לקידום. נשים לומדות מה שמעניין אותן. אל תעשי את השטות הזאת. את משקיעה כספים וזמן ועל כל השקעה את רשאית לצפות לתמורה מהשקעתך. תלמדי רק מה שמביא לך תועלת והכנסה גבוהים יותר. את מה שמעניין אותך עשי כגברים, כתור תחביב.

**10. אל תהיי אמוציונלית.**

גברים, לעיתים קרובות, אומרים שנשים הן אמוציונליות ולכן קשה לעבוד איתן. נשים באמת מתרגשות יותר מגברים, הדבר נובע מאי הבנה בסיסית של כללי המשחק.

לפי כללי משחק אלה אפשר לעשות כל דבר שאינו בלתי חוקי, באופן ברור. אפשר לרמות, "לסדר" ולשקר כל עוד זה מביא תועלת. נשים חונכו שיש דברים "צודקים" ו"בלתי צודקים". נשים מאמינות בצדק ומתרגזות ומתרגשות כאשר הן לא מוצאות אותו במקום העבודה.

במשחקי קריירה והצלחה – המושג של צדק, אין לו מקום.

תלמדי את הכלל הגברי שהמטרה היא להצליח ולא להיות צודק.

**11. תאמצי את השיטות של גברים במלחמת המינים.**

גברים יודעים לחסל אשה בכך שהם מדביקים לה תווית של "זונה" (בצדק או שלא בצדק). לעומת זאת, לפי כללי המשחק הגבריים כל מופרע שמנצל נשים, מתעלל בהן מבחינה נפשית (ואפילו פיזית) ומזלזל בהן, מקבל הילה של "ממזר, מצליח".

אל תסכימי לכללי־משחק אלה. הגני על עצמך. גבר שמתעלל בנשים צריך לזכות בפרסום הולם בתור פסיכופט עלוב, כי כזה הוא. גבר שמשחק "ג'נטלמן מן הסרטים" עד שהוא מכניס אותך למיטה ומיד לאחר מכן לא מכיר אותך – צריך לזכות בשם מתאים כאחד שההערכה העצמית שלו נמוכה כל־כך שרק "כיבוש" חדש יכול לעודדו ולתת לו להרגיש שהוא שווה משהו.

כל אשה שאין לה רצון לשמש בתפקיד של ממחטה חד פעמית "לניגוב האגו" – תיזהר ממנו, אם תדע. אחד שבילית איתו, המספר ל"חברה" פרטים אינטימיים עליך, גם הוא ראוי לזכות בפרסום הולם. או אז יזהרו ממנו נשים שלא מעונינות שהיקף המתנים שלהן יהיה נחלת הכלל.

**12. ספרי, ספרי עליהם. אל תחזיקי בבטן.**

יש נשק נגד פסיכופטים שזקוקים להשפיל נשים כדי להרגיש טוב: תצחקו עליהם, תספרו עליהם, תגרמו להם להתבייש. יש נשק טוב יותר מתלונה במשטרה נגד אחד ש"מנסה בכוח" – וזה צחוק בפרצוף. הדרך הטובה ביותר להלחם ב"דון ז'ואנים" בגרוש היא בוז. אם תעשי צחוק מסוג זה של גברים תעשי גם שרות מצויין לכלל הגברים.

רובם הגונים, רגישים וישרים וסובלים מן השם הרע שקומץ פסיכופטים מוציאים לכל הגברים. ■

---

★ **דברים שנישמעו במפגש עם הממונות על טיפול במעמד האשה במשרדי הממשלה וגופים ציבוריים. הכנס התקיים בלשכתה של ניצה שפירא־ליבאי, יועצת ראש הממשלה למעמד האשה.**

## "באגף התקציבים עוד לא עבדה אשה"...

הכל היה בסדר בדרכה של רומה אבישי אל הקריירה: יחד עם הקולגות הגברים למדה באוניברסיטה כלכלה ומינהל עסקים ונראה היה כי עתיד מזהיר לא פחות מזה שצפון העתיד לחיכים מיכה חריש, כהן אורגד, חיים רמון, אריאל וינשטיין ועוד מספר מנכ"לים ומנהלים בכירים ממתין גם לה.

אבל כאן זימנו לה החיים הפתעה: כשביקשה להתקבל לאגף התקציבים במשרד האוצר – אמרו לה משהו בנוסח: "מיידלה, קחי את הפקלאך ולכי הביתה, אפילו לא כדאי לך לגשת למכרז, כי באגף התקציבים אף פעם לא עבדה אשה – וגם לא תעבור".

הסוד באגף התקציבים, מגלה אבישי, הוא הכח: "משם יוצאים התקציבים לכל מקום בארץ – משכורות, חברות, הלוואות. לרפרנטים באגף התקציבים יש מילה אחרונה וכך הם מרכזים בידיהם עוצמה אדירה ללא פרופורציה למעמדם הרשמי". שם מתסבר, יוצרים את הקשרים החשובים לעתיד. וכך, בפיתחו של אגף התקציבים התגלתה לאבישי המציאות הישראלית: "יש שוויון עד שזה מגיע לעמדות בהן נמצאים הכח, הכסף וההשפעה האמיתית – לשם הדלת סגורה בפני נשים".

מאוכזבת פנתה ל"סקנד בסט" ועברה מסלול קידום צנוע יותר. מזה עשר שנים היא מבקרת הפנים של רשות השידור. לפני שבועות אחדים התבקשה לשאת הרצאה בנושא "דרכים לקידום נשים בעבודה" בפני ממונות על מעמד האשה במשרדים השונים. הנושא קרוב לליבה, לא רק משום ש"חשבתי על קריירה גדולה – והיא נמנעה ממני", אלא משום שהיא ערה לטעויות רבות שעושות נשים ובכך פוגעות בעצמן: "נשים סובלות יותר מדי, מבולבלות, משקיעות ולא מקבלות תמורה ולא יודעות מדוע. יש להן נטיה להאשים את עצמן, לצאת נגד נשים אחרות ולעשות אידאליזציה ומיסטיפיקציה של הגבר".

וחוץ מזה, כדי שלא יווצר הרושם שרומה אבישי היא איזו פמיניסטית מרת נפש אז פרט להצהרה נוסח "סאם אוף מיי בסט פרנדס אר מן" היא נשואה באושר לדר' אבישי מנהל הגן הבוטני, ויש לה בת (18) ובן (14). בינתיים היא חלמת שהבת תלמד רפואה "כדי שיהיה לה מעניין בחיים". וכדי להכניס עניין לחייה שלה היא, בין היתר, עוסקת בגרפולוגיה ומנתחת אחת לחודש ברדיו כתבי יד שונים. ■

**אילנה באום**

# קצרים דברים

## תימנים ממאנילה

טרם צאתם את ישראל ביקשו חברי להקת המחול היצוגית של הפיליפינים, "בהיניאן", לצפות בהופעה של להקת המחול "עינבל". מבוקשם ניתן להם בצירוף מספר הפתעות: בתום הריקוד הראשון הוזמנו זוג רקדנים מהלהקה האורחת לבימה והולבשו בבגדי חתן כלה מסורתיים, לאחר מכן הוזמנו שאר חברי הלהקה לריקוד תימני, כשאליו מצטרפת שגרירת הפיליפינים בישראל, אטה אנריקז, כשעל השמחה מנצחת מייסדת הלהקה, שרה לוי תנאי.
הפיליפינים, שהתלהבו ונסחפו באווירה, הזמינו את הישראלים לריקוד גומלין, כשהשיא היה ריקוד קני־הבמבוק, הדורש מיומנות וזריזות. נראה, שרקדני "עינבל" השתלבו יפה והפליאו את הפיליפינים. לסיום הישקו והאכילו את האורחים בג'חנון, מלווה ויין. ■

זהר אהליאב

מימין לשמאל: מייסדת הלהקה שרה לוי תנאי, שגרירת הפיליפינים בישראל אטה רודריו, לצידה זוג רקדנים פיליפינים בתלבושת תימנית. קיצונית משמאל – מנהלת הלהקה מלכה חדד.

## פעם תרנגול – תמיד תרנגול

התהילה לא תמיד חולפת לה ככה לפני האף. עניין של מזל ושל כשרון, כנראה. לפעמים היא מתיישבת לה על הכתף בדמות תרנגול צבעוני ומסרבת לחלוף.
לשלושת הארכיטקטים הצעירים מחיפה, יואב טריפון, ראובן כוהן ומעוז אלון יש מזל כזה. תפאורת הרחוב שהקימו לצורך פסטיוול הצגות הילדים במדרחוב נורדאו החיפני, היתה אמורה להיות תלויה בשמי הרחוב כשבועיים בלבד.
השבועיים חלפו מזמן, ו"משחק הרמזים" עדיין תלוי במקומו. הצלחה, קוראים לזה.
כך קרה גם לתרנגול, שעיצבו השלושה בכניסה למוזיאון תל־אביב, לכנס מספרי הסיפורים ב"בית אריאלה". הכנס כבר נסתיים, אבל התרנגול הצבעוני הענק במקומו עומד. יואב וחבריו מתהלכים עכשיו בחזה טופח מגאווה. "מכוניות עוברות שם", הם מספרים, "נעצרות בחריקה ונהגיהן יוצאים ומתקרבים לתרנגול. ילדים מסרבים לזוז מהמקום, ופורצים בבכי כשהאמהות מנסות לגרור אותם הביתה, וכולם מתחכמים ושואלים, אם התרנגול גם מטיל ביצים".
ביצים לא. רק הזמנות לתרנגולים נוספים. ■

אריה יאס

## טרומפלדור בניו־אורלינס

עוברי אורח ותיירים, שעברו ברחוב טרומפלדור בערב פתיחת עונת הקיץ של פאב טרומפלדור, דימו בנפשם שהם נמצאים בניו־אורלינס או בצילומי סרט בנושא הג'אז, וכל זאת בזכות שתי נשים ולהקה ליווי מעולה. החרכב כולו נקרא "להקת הג'אז מהצד האחר", שזכתה בתואר הנכסף להקת הג'אז של השנה. הנשים, שבחיה בת ישראל וציפורה בת יהודה, המשתייכות לכת העברים השחורים מדימונה הפליאו בשירתם, לשמחת הקהל, שהיה מורכב ברובו ממוסיקאים ואנשי בוהמה, כמו שמוליק קראוס ומשה'לה איש כסית, משה אפרתי המעצבים יובל כספין ושוקי לוי הדוגמנית תמי בן עמי ועוד רבים אחרים. אך את ההצגה גנבו בנותיהם של הזמרות, שלמרות השעה המאוחרת נהנו מהאווירה וחייכו למצלמות כשהבחינו בהבזקי הפלשים. ■

זהר אהליאב

ציפורה בת יהודה (מימין) ושבחיה בת ישראל ובחה. צילום: נאוה שטש

## ועתה – שיעורי בישול

מסיבת ההיכרות עם ספר הבישול של סוזי דוד, "מאכלי קיץ" (הוצאת כתר), נערכה ביום קיץ טיפוסי, חם והביל, על מדשאת ביתם של פנינה ואדי שוורץ בסביון. הגיעו התברות של המחברת והחברות של בעלת הבית ביניהן: רות דיין, רחק'ה צור, שולה פריהר, רבקה נמרודי, אביבה האריס, לאה שנדר, אלוירה קרסו, מישל סמול, שולה מנשה וחברות ה"מאפיה הבולגרית" מארץ המוצא של סוזי דוד. הספר כולל אכן מאכלי קיץ קלי הכנה אבל בצידם גם מאכלי חורף רבי־הכנה. לסוזי, אשה בעלת סגנון, מארחת ובשלנית, ששמה הולך לפניה, זהו ספרה השלישי, ומה עתה? "עכשיו אני חולמת לתת שיעורי בישול". אם רק התברות תבואנה תהיה לה כתה של נשות חברה. ■

תלמה הדו

הינואן א בדוסה בע"מ, הנינייצים סוכנויות חבל בע"מ 03-807857
בן פאטו עוד מוצר מהמשפחה הטובה של

קייטרינג
ארוח
על
בטוח

על
הארוע
שלכם
ידברו עוד
הרבה זמן.

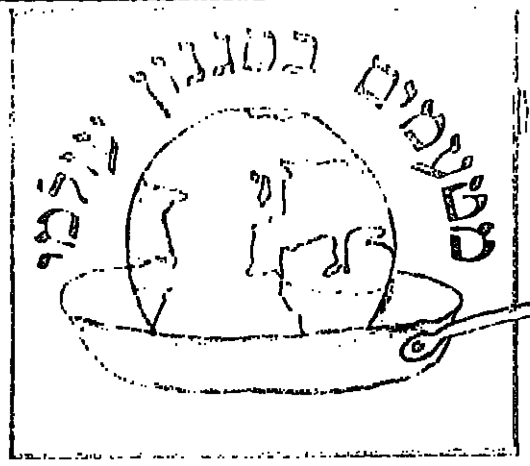
רח' מנורת המאור 8 ת"א 67448
טל: 217919, 03-265133

מקבוצת שפירא – 36 שנה במזון ואירוח.

נישואין/גירושין
שיפור בחיי נישואין
סיוע והדרכה
פישור לגירושין בהסכמה
מבנים אישיים
מכון לייעוץ אישי וזוגי
בהנהלת
ד"ר כני יעקב, רמי ארלר MBA
בקהודה 212, תל־אביב
PERSONAL CONSTRUCTS
03-5465126 ,03-442650

כאן, ממש כאן, 4 ימים ו־4 לילות
ב־139 ש"ח
תוכלו להעביר 4 ימים ו־4 לילות של חופשה מהנה שעליה חלמתם
במלונות
הולידיי טבריה מנדרין ת"א ★★★★★
עם מועדון לילה מפואר ושלל תוכניות מגוונות, בריכת־שחייה, מועדון בריאות, סאונה, ג'אקוזי, מתקנים רבים, מטבח עשיר ומגוון בטעמים פיקנטיים.
המחיר כולל דמי שירות, לא כולל מע"מ
443682, 03-441473,
067-21901-2-3
המבצע עד 23.7.87

★ חדרים יפים וממוזגים ★ סרטי וידאו ★ דיסקו ★ התעמלות ★ מחול אירובי ★ פעילות בבריכת השחייה ★ פעילות לילדים בהשגחת גננת ★ בילוי במאהל בדואי ★ אוכל טעים וכשר ★ משחקי חברה ובידור קל ★ טיולים באזור.
ב־3 תשלומים
החל מ־47 ש"ח
לינה וחצי פנסיון
לאדם בחדר זוגי, כולל מע"מ.
מלון מרגוע ערד



רותי קינן

## האדום האדום הזה

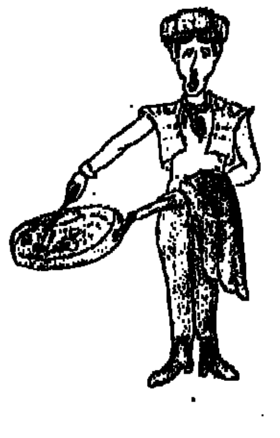
האדום של הקיץ הן עגבניות. קשה להאמין, שהירק האהוד הזה לא היה מקובל בשימוש עד לפני קצת יותר ממאה שנה. עד אז, חשבו אותו לרעיל ולא מתאים לאכילה. ואילו מאז שחדר למטבח – נראה שאין תחום שאין לו חלק בו: מרקים, מנות ראשונות, סלטים, מנות עקריות, וטבים, משקאות ואפילו, אם מתעקשים, קינוחים.

הוא משתדך נפלא עם כל סוגי המאכלים האחרים: עוף, דגים, בשר וירקות אחרים. יש לו כושר הסתגלות וספיגה של טעמים ותבלינים. ומעבר לכל אלה – צבעו המרהיב עושה את הירק הזה למרכז בכל אלמנט דקורטיבי של מזון.

אפשר להשיג עגבניות במיגוון זנים וטעמים – החל ממתוקות וכלה בחמוצות מאוד. השפע מוצע כמעט כל השנה, ובמיוחד עתה. לכן בחרנו להביא מספר מתכונים המבוססים אך ורק על עגבניות טריות. תוכלו גם לגוון כאוות נפשכם.

## גספצ'ו – מרק עגבניות קר / ספרד

אין מסעדה בספרד שאינה כוללת בתפריטה את המרק הוורדרד הזה, שמקורו באנדלוסיה. ההגשה עצמה היא כמעט טקס – לצד המרק מונחות בקערות קטנות התוספות – ירקות חתוכים לקוביות קטנות, קוביות לחם ולפעמים – גם ביצים קשות. את המרק מגישים כשהוא קר כקרח, ולעיתים קובות עם קוביות קרח צפות בתוכו.

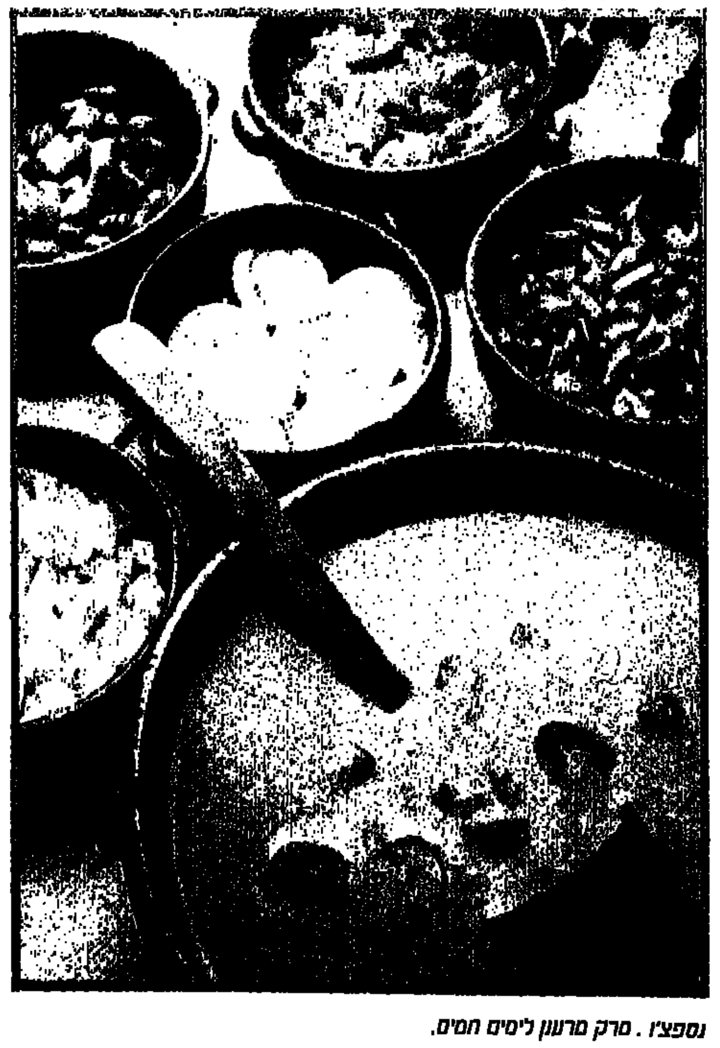


איור: שמואל צפוני.

**החומרים:**
3 פרוסות לחם לבן, שרוי במים
2 שיני שום כתושות
כף חומץ בן יין
כף שמן זית
בצל בינוני
6 עגבניות גדולות, חלוטות וקלופות
מלפפון בינוני, קלוף
מלח, פלפל לבן

**להגשה:**
מלפפון בינוני, קלוף וקצוץ לקוביות קטנות
עגבנייה גדולה, קלופה וקצוצה לקוביות
בצל קצוץ דק
½ פלפלת אדומה או ירוקה, קצוצה לקוביות קטנות
קוביות קטנות מלחם לבן (רצוי צרפתי)

**ההכנה:**
מניחים את כל החומרים למרק במיכל מעבד המזון, מפעילים עד שנוצרת מחית חלקה. מצננים מספר שעות במקרר. יוצקים לקעריות מרק, רצוי מעץ או מחרס, ומניחים בכל אחת מהן קוביות קרח. מגישים את כל התוספות בצלוחיות נפרדות, וכל סועד נוטל מהן לצלחתו.



גספצ'ו . מרק מרענן לימים חמים.

## עגבניות ממולאות

אפשר למלא עגבניות במבחר מליות – קרות או חמות. את העגבניה הממולאה מגישים כמנה ראשונה מרהיבה.

כמעט כל סלט מתאים למילוי עגבניה. נביא כאן מספר דוגמאות. תוכלו להוסיף ולגוון כראות עיניכם.

## עגבניות ממולאות בסלט טונה

**החומרים:**
6 עגבניות בינוניות
מעט מלח
קופסת שימורי טונה בשמן
4 בצלים ירוקים
4 ביצים קשות
3 כפות פטרוסלינון קצוץ
כפית ריחן (בזיליקום) יבש (או כף ריחן טרי, קצוץ)
מלח, פלפל
2 כפות חומץ יין
3 כפות שמן זית

**ההכנה:**
מסירים את ראשי העגבניות ומרוקנים את תוכנן בעזרת כף. נזהרים שלא לפגוע בשלמות הדפנות. בוזקים את פנים העגבניות במלח ומניחים אותן כשהפתח כלפי מטה על מגבות נייר.

מסננים את הטונה מהשמן ושומרים על השמן לחוד. קוצצים את בשר הטונה, את הבצלים ואת הביצים (אפשר גם לגרר את הביצים על מגררת גסה). מוסיפים את הפטרוסלינון והריחן ומערבבים. בכלי נפרד מאחדים את החומץ עם שמן הזית והשמן שנותר מהטונה. יוצקים את הרוטב על הסלט, מתבלים במלח ובפלפל ומצננים.

לפני ההגשה ממלאים את תלל העגבניות בסלט הטונה, מקשטים בעלי פטרוסלינון או בזית שחור.

## מלית ירקות מבושלים

**החומרים:**
שקית (400 גר') ירקות מעורבים, קפואים
מלפפון כבוש, חתוך לקוביות
6 כפות מיונית
כף מיץ לימון
מלח, פלפל




מוגש ע"י שיווק מוספים מיוחדים במעריב

סידרת שווקים והמטבח של "רוגר"
השבוע, שני גילויים חדשים:

• איך להוציא את החיים שלך מהזבל
• מהפכת התבניות המצופות

יש לי הרגשה, שהשבוע פגשתי מישהו שהולך לעשות לי את החיים במטבח הרבה יותר קלים. למישהו הזה קוראים רובי גוטליב, שהוא, עם קצת עזרה משותפתו נעמה כוכבי – הבעלים של חברת "רוגר", יבואנית כלי בית ומטבח.
השבוע פתח לי רובי דלת אל מחסן־ההפתעות שלו – ולפתע הרגשתי איך כל חלומותיה של עקרת־הבית מתגשמים בבת אחת. המחסן היה מלא אביזרים, מכשירים, כלי בית ושאר מיני צצקעס, שכולם נועדו למטרה אחת בלבד: לעשות את עבודת הבית שלך קלה ונעימה. הייחוד של כל אחד מן הדברים שראיתי שם היה בעצם הייחוד שלו, משהו שאין לו מתחרה בארץ. בגלל קוצר היריעה וגודש הפטנטים החלטתי לחשוף בפניכם, מדי שבוע, שניים או שלושה מהפריטים שחברת "רוגר" מעמידה לרשות עקרת הבית.

אשפתרון – הפתרון לאשפה בארון.

### אשפתרון

יש דבר יותר מעצבן, מאשר לשלוף את שקית האשפה מתוך פח־האשפה שמתחת לכיור! הפח נשאר תמיד רטוב. טיפות מגעילות מטפטפות מהשקית ומלכלכות את הרצפה. מיתקן חדש, מיובא מאנגליה, נותן תשובה כוללנית למטרד ששמו שקית האשפה. בקלות את מתקינה את חלקי הפלסטיק ומקבלת מתקן הכולל גליל ניילון ומיכסה. משיכה קלה – וגליל הניילון הופך לשקית וכאשר היא מתמלאת, את פשוט סוגרת, תולשת, ומושכת מן הגליל שקית נוספת. המיתקן החדש, אם אפשר לומר – מוציא את החיים שלך מהזבל.

שד' בן־גוריון 55 תל־אביב, טל: 03-238237

### תבניות אפיה

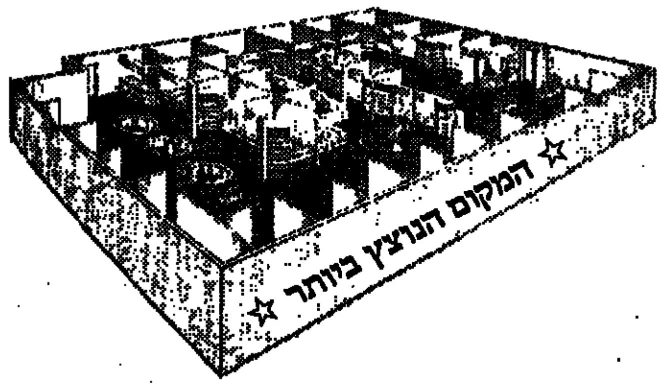
לא במקרה נבחרה מתכת האלומיניום לייצור תבניות האפיה, עוד בימי הסבתא. מחקרים שנערכו כבר אז הוכיחו, כי אלומיניום הוא החומר הטוב ביותר מבחינת מוליכות החום למטרות אפיה. נה שהם לא מצאו אז, בתקופת הסבתא, זה חומר שימנע את הידבקות העיסה לדפנות התבנית.
את החומר הזה מצאו מאוחר יותר. קוראים לו טפלון, והיצרן הגדול ביותר בעולם של ציפוי הטפלון, הוא "דו פונט". עכשיו, תארו לכם מה קורה, כאשר החברה הבריטית הותיקה לייצור תבניות "ווילקסון", משתפת פעולה עם החברה בעלת השם העולמי "דו פונט".
התוצאה: מערכת מגוונת ואיכותית של תבניות אפייה, שבסיסן אלומיניום והן מצופות בשתי שכבות, ומשני עברי התבנית – בציפוי חדשני של טפלון.
במחסן ההפתעות של חברת "רוגר" מצאתי את התבניות בשלל מידות וגדלים, תחת השם "קלאסיק" עם אחריות לחמש שנים.

תבניות טפלון, אחריות ל־5 שנים.

בשבוע הבא: מה מאחורי סידרת הפיקולינוס של "קנו".



המרכז הישראלי לעיצוב תכשיטים
עכשיו אתם יכולים לרכוש תכשיט ישירות אצל מיטב היצרנים



במרכז מדהים ביופיו
30 חנויות תחת קורת גג אחת
"דור תכשיטים" – מתמחים בפנינים, "סקאל סנטר" – חפצי אמנות מקריסטל, "שעוני סיטיזן", "פרנק מייסלר" – פסלים ויודאיקה מקוריים, "ורנר גרוס־סילבר ארט", סטודיו לתכשיטים, "יעקב אגם־ארטא" – יצירות האמן, "גול־סחר", "החברה הממשלתית למדליות ומטבעות", "נדירה" – מטובי האמנים והצורפים בארץ, "זהב ירושלים", "תכשיטי מונט", "להיט תכשיטים", "טריפרי", "פולי קיי", תכשיטים אופנתיים, "דניאל תכשיטים", "דור כץ" – פסל ומעצב תכשיטים, "תכשיטי שינפלד" – שיבוצים במקום.
רח' הירקון 78 ת"א
(מול שגרירות ארה"ב) טל: 653506/7
פתוח כל יום עד 8.00 בערב
יום שישי עד 2.00 אחה"צ.

חדשות להורים

התכנית מוכרת לצרכי מס

גם לסבא ולסבתא חדשות טובות

איתנו יהיה לכם קל יותר לעזור לילדיכם כשיגיעו לבגרות ועוד זוג אומנים תיום עכשיו. תוכנית חיסכון + ביטוח חדשני לילדיכם של בית הביטוח – יריב טובה יותר מקופת גמל. משלבת חיסכון לילד בהשקעה קטנה ובתנאים מצויינים, בהצמדה מלאה וריבית שנתית מצטברת. התכנית מאפשרת לכם להגשים שאיפות ילדיכם כשיגדלו ולהבטיח עתידם גם במקרה אסון (מוות) או במקרה איבוד כושר עבודה של בעל הפוליסה.

לפי הסדר מיוחד עכשיו גם הנכדים שלכם יוכלו ליהנות מתכנית ביטוח נהדרת זו. התקשרו אלינו לפרטים נוספים ללא התחייבות ונגיע אליכם.

קרית הביטוח – וינצר יריב, טל' 03-719187.

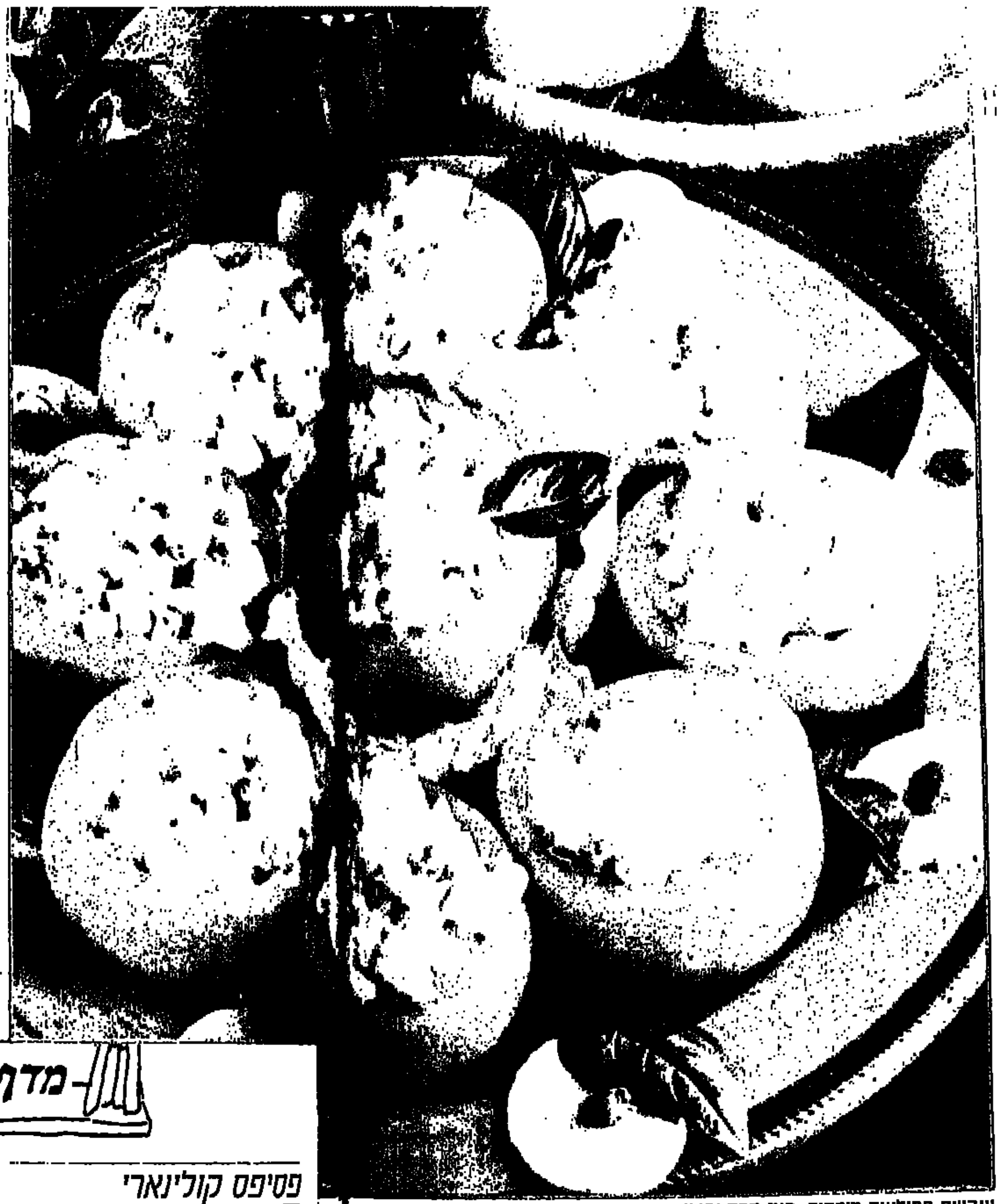
ההכנה:
מבשלים את הירקות לפי ההוראות שעל האריזה. מסננים היטב מהמים ומצננים. מערבבים עם כל יתר החומרים וממלאים את תצאי העגבניות. מצננים לפני ההגשה.

## עגבניות ממולאות אפויות

מכינים את העגבניות למילוי ממש כמו למלית קרה. ממלאים במלית ולאחר מכן אופים או קולים מתחת לאסכלה (גריל).

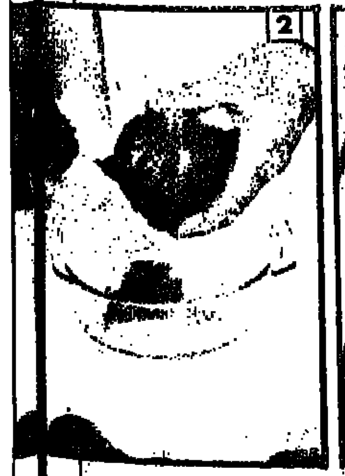
החומרים:
6 עגבניות בינוניות
3 כפות שמן
בצל גדול, קצוץ
שקית (400 גר') אפונה קפואה (או תירס)
40 גר' חמאה או מרגרינה
2 כפות קמח
כוס חלב
מלח, פלפל לבן
100 גר' גבינה קשה (צהובה) מגוררת
מעט פירורי לחם

ההכנה:
מכינים את העגבניות למילוי ושומרים על ציפתן. מחממים את השמן בסיר שטוח ומטגנים בו את הבצל עד שנעשה שקוף. מוסיפים את האפונה ואת ציפת העגבניות, מכסים את הסיר ומאדים עד שהאפונה מתרככת.
בינתיים, ממיסים את החמאה בסיר קטן. מוסיפים את הקמח ובוחשים. מוסיפים את החלב ומבשלים עד להבה נמוכה, תוך בחישה מתמדת, עד שהרוטב מסמיך. מסירים מהלהבה, מתבלים ומוסיפים ¾ מהגבינה המגוררת. מערבבים היטב. מוסיפים את האפונה המבושלת לרוטב וממלאים בתערובת את העגבניות. זורים פירורי לחם ואת שארית הגבינה המגוררת. אופים בחום בינוני (180 מעלות) כ־20 דקות.



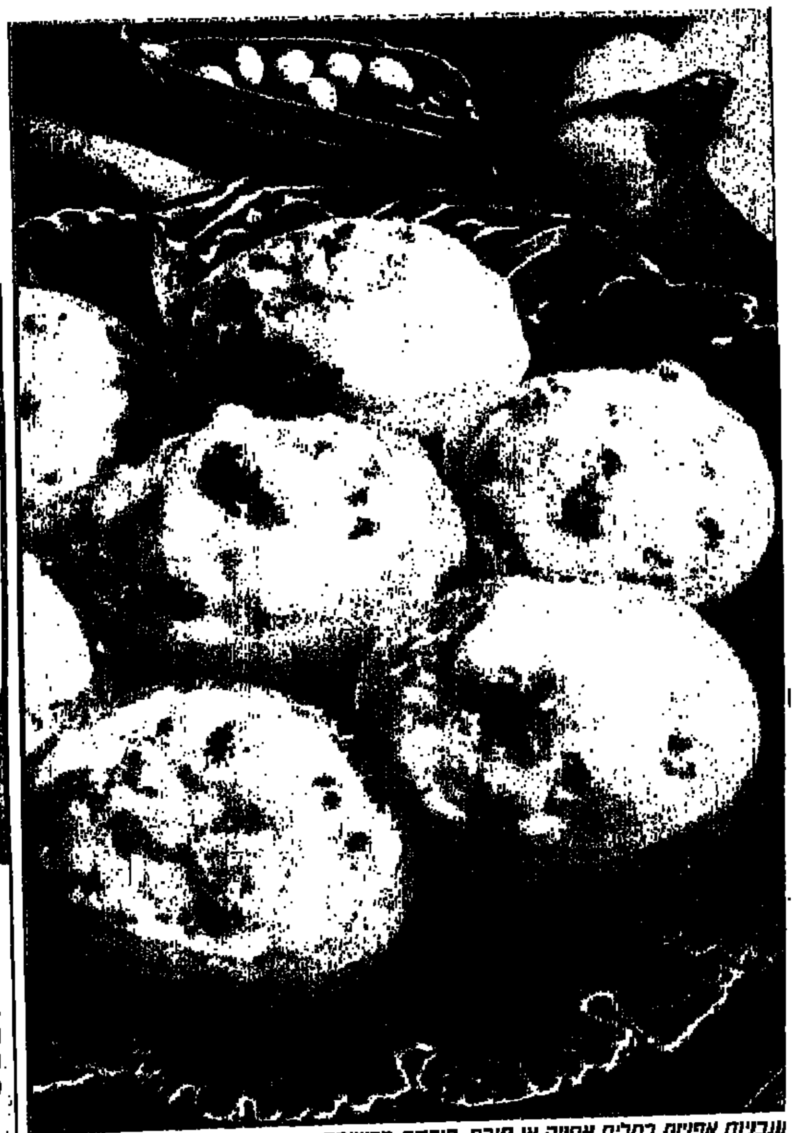
עגבניות ממולאות בירקות. מנה קרה ומרשימה.

## הכנת עגבניות למילוי



1. בוחרים בעגבניות גדולות, מוצקות ובלי פגמים. שוטפים ומייבשים היטב. חוצים את העגבניות לרוחבן, במקום הרחב ביותר; או הופכים אותן כשצד הגבעול כלפי מטה, ומסירים פרוסה מהחלק העליון, כדי ליצור מיכסה.

2. מוציאים את בשר העגבניה ואת הגרעינים בכף – נזהרים לא לנקב את הקליפה. מוסיפים את הבשר למלית, או משתמשים לבישול. בוזקים מעט מלח בתוך כל עגבניה, והופכים אותן למשך 15 דקות, כדי שעודף הנוזלים יצא. פעולה זו מונעת את הרטבת המלית.



עגבניות אפויות במליח אפונה או תירס. תוספת מרשימה.

מתכון זול ומהיר.

## אשף עולמי
### העגבניות של אמיליין

ה'אשה הנאה הזאת שמאחורי הסירים במסעדת "גונדולה" בתל־אביב, היא בעלת נשמה של שף צרפתי. הדבר ניכר במנות היוצאות את מיטבחה ובמטבח עצמו, שסירים וקלחות נחושת תולים ממרישים בתקרתו.
המתכונים המוגשים במסעדה, המנוהלת על ידי בעלה, שמורים עמם ואין היא מסכימה לשתף בהם איש. אבל כמו כל שף אמיתי, היא מוכנה לשלוף מהמותן מתכון שכאילו נולד לימים אלה, שבהם העגבניות בשפע ובזול. המתכון מוצאו מפרובנס (אמיליין באה אלינו לפני שנים ממרסיי. היא מדברת ומבשלת במבטא צרפתי ניכר) והוא מתאים לאקלים ולטעם הים תיכוניים ככפפה ליד. גדולתו, כמובן, בפשטותו הגאונית.

## עגבניות בעשבי תיבול

החומרים (ל־6 מנות):
6 עגבניות בינוניות (רגילות, לא מסוג תמר)
3 כפות שמן (רצוי שמן זית)
4 שיני שום קצוצות
צרור פטרוסלינון קצוץ
כף עשבי תיבול מעורבים (פין הרבס)
כפית ריחן (בזיליקום)
מלח, פלפל

ההכנה:
חוצים את העגבניות לרוחבן. מחממים את השמן במחבת רחבה ומניחים בה את העגבניות כשהחתך כלפי מטה. בוזקים את השום, הפטרוסלינון ועשבי התיבול. מכסים את המחבת ומטגנים כ־7 – 10 דקות. פותחים, מקבלים הלם מהניחוח. הופכים את חצאי העגבניות ומגישים שניים לכל סועד. בוזקים מעט מלח ופלפל ומערימים מעט מתערובת עשבי התיבול שנותרה במחבת.
אני הוספתי על העגבניות מעט גבינת פרמזן מגוררת. מומלץ!

# מדף ספרים

## פסיפס קולינארי

קוסקוס וחריימה מעדות צפון אפריקה לצד געפילטע־פיש וטשולנט של עדות אשכנז, קניידלך פולניים לצד כופתאות מנדי מפרס, בקלאווה ים תיכונית לצד סברינה צרפתית – כל אלה והרבה אחרים כרוכים יחדיו בדפי הספר "מטעמי ישראל" של פסקל פרץ־רובין (הוצאת ד. סירקיס).
הספר מביא מאכלים לימי החול ומטעמים לחגים ולמועדים המקובלים בקרב העדות השונות. המתכונים נאספו על־ידי המחברת מקרב בשלניות ועקרות־בית ותיקות. בין תורמות המתכונים לספר גם נשים ידועות כמו יפה ירקוני, לבנה זמיר ולילית נגר. המאכלים הושפעו מהעמים שבקרבם ישב עם ישראל, ואולם, המתכונים עברו כבר אז התאמה למטבח הכשר ולמסורת היהודית, וקיבלו נופך מיוחד. בספר מתחברים המתכונים לפסיפס ישראלי קולינארי אותו אנו אוכלים כאן בימי חג ובימי מועד.

## עוגת חביתיות מגוש פלצ'ינטה – הונגריה

העוגה מורכבת מחביתיות רבות. שמה ניתן לה בשל הטרחה הלא מעטה הכרוכה בהכנתה ובשל האגוזים היקרים הכלולים במרכיביה.

החמדים (8 חביתיות):
5 ביצים
100 גרם מרגרינה רכה
2½ כוסות קמח מופה (300 גרם)
קורט מלח
5 כפות סוכר
1 כפית תמצית וניל
3 ½ כוסות חלב או מים
50 גרם מרגרינה לטיגון
מלית:
50 גרם שוקולד מריר
150 גרם אגוזים טחונים
50 גרם סוכר
ציפוי:
1 חלבון
3־4 טיפות מיץ לימון
½ כוס סוכר

התכנה:
* מפרידים את החלבונים מהחלמונים. מניחים את החלמונים בקערה עמוקה וטורפים היטב. מוסיפים את המרגרינה הממוסת, הקמח, המלח, תמצית הווניל והחלב. בוחשים היטב ומשהים לשעה.
* מקציפים את החלבונים ומוסיפים בהדרגה את הסוכר עד שמתקבל קצף יציב וחלק. מוסיפים את הקצף בהדרגה אל הבצק המוכן בתנועות עטיפה עד לקבלת תערובת אחידה.
* מחממים במחבת (קוטר 24) את המרגרינה לטיגון. נוטלים מצקת וחצי מהתערובת ויוצקים למחבת. מטגנים צד אחד. משחררים מסביב עם כף טיגון ומניחים על צלחת. הצד השני נשאר לא מטוגן. מניחים בכלי פיירקס. מפזרים על החביתיות סוכר עם אגוזים ושוקולד מרוסק ומניחים מעליה חביתית שנייה. כך חוזרים על הפעולה עד לסיום המלית והחביתיות. החביתית האחרונה צריכה להיות הפוכה כך שהצד המטוגן יהיה כלפי מעלה.
מקציפים את החלבון ומוסיפים בהדרגה את הסוכר ומיץ הלימון. מקציפים עד קבלת קצף יציב. מזלפים סביב החביתיות. אופים בתנור בחום בינוני (180 צ., 350 פ.) כ־10 דקות להזהבה.

## דג בשמנת רץ פוטט – הונגריה

החמרים:
1 דג קרפיון גדול
1 כפית פלפלת מתוקה
5 תפוחי אדמה, מבושלים וקלופים
3 עגבניות גדולות
1 בצל גדול
4 פלפלים ירוקים
3 כפות שמן
1 כפית מלח
2 כפות קמח
1 גביע שמנת חמוצה

חביתיות ודג בנוסח הונגרי.

ההכנה:
* מנקים את הדג וחותכים למספר המנות הרצוי. מפזרים עליהן פלפלת ומשהים ל־7 דקות.
* משמנים תבנית אפייה בשמן. פורסים את תפוחי האדמה המבושלים, העגבניות, הבצל והפלפלים.
* מסדרים בתבנית פרוסות תפוחי אדמה, שמים עליהן פרוסות דג ומעליהן טבעות בצל, פלפל ירוק ועגבניה. יוצקים את השמן ובוזקים את המלח. אופים בתנור בחום בינוני (180 צ., 350 פ.) כ־20 דקות.
* בקערית קטנה מערבבים את הקמח עם השמנת ויוצקים מעל הדג. מקרימים בתנור עוד 10־15 דקות. מגישים חם.

# מועדון בריאות

**אין יום בלי חדשות קשורות בנושא החם בשטח הבריאות: איידס. למעלה אתם רואים את ההיבט החברתי. בהמשך – האסטרטגיה שמציע ד"ר יונה סאלק למלחמה במכה שעדיין אין לה תרופה**

*בתצלומים: סועסדת לחברות במועדון עוברת בדיקה לנילי איידס. חברה במועדון מציגה בסיפוק את התעודה שלה. ובערב, אפשר בשקט לשחות לחיים ולעשות חיים.*

*שירות "נאמא"*

עוד תקראו במדור שידוכין מודעות בנוסח "מחפש צעירה גבוהה ונאה, למטרת נישואים. נקיה מאיידס". או: "גרושה+ילד גדול משתוקקת לבנות מחדש את חייה. תעניק בית חם לגרוש או לאלמן, רק עם בידיהם אישור שאינם חולי איידס". נדמה לכם שזה בלתי אפשרי. בארצות הברית, ארץ האפשרויות הבלתי מוגבלות, זה כבר קיים: מועדון היכרויות לפנויים־פנויות, שהחברות בו מותנית בהצגת תעודה, המעידה כי נושאה אינו נושא נגיפי איידס.

המועדון הראשון כבר פועל, בבית מספר 41, רחוב 60, ניו־יורק. הלבבות הבודדים המבקשים להיפגש במסגרתו מקבלים קודם־כל הפנייה למעבדה. רק כאשר בידיהם תוצאות הבדיקה, המאשרות שבדמם לא נמצאו נגיפי איידס וגם לא נוגדנים, הם יכולים למלא טופס בקשה להצטרפות. הבדיקה חייבת להיעשות לכל היותר ששה שבועות לפני ההצטרפות והחברים מתחייבים להיבדק מדי חצי־שנה. כמובן, אין בכך בטחון של מאה אחוז, כי הרי בין־לבין אפשר להידבק ולהדביק במחלה. אבל המועדון מפיץ בין החברים גם חומר הסברתי, מקיים הרצאות ומספק מידע על כללי זהירות, בשיתוף עם הצלב האדום וארגונים למלחמה באיידס.

5% מדמי החברות במועדון נתרמים לקרן האמריקנית למחקר האיידס. חברי המועדון מקבלים תעודה המשמשת כרטיס ביקור רצוי בכל מקום באמריקה, המצויה בעיצומה של בהלת האיידס. ■

איידס

**בריאות**

רן דגוני
ניו־יורק

# חיסון לנושאי הנגיף

דוקטור יונה סאלק, ממציא התרכיב לחיסון נגד שיתוק־ילדים, גיבש אסטרטגיה חדשה למלחמה באיידס: פיתוח מערכת חיסון לאנשים הנושאים את נגיף האיידס, אך טרם חלו במחלה.

האסטרטגיה החדשה מנוגדת למחשבה המדעית המקובלת, שהניבה תרכיבים המיועדים לחסן אנשים בריאים מפני מחלות מסויימות. ד"ר סאלק גורס, כי התרכיב שיינתן לנושאי נגיף האיידס, שטרם אובחנו בהם תיסמונות של המחלה עצמה, לא רק ישפר את מצבם הגופני, אלא גם יצמצם את יכולתם להפיץ את הנגיף בקרב אחרים.

"לתרכיב־חיסון כזה תהיה השפעה גדולה ומהירה יותר על מגיפת האיידס, מאשר לכל תרופה אחרת נגד המחלה", אומר ד"ר סאלק.

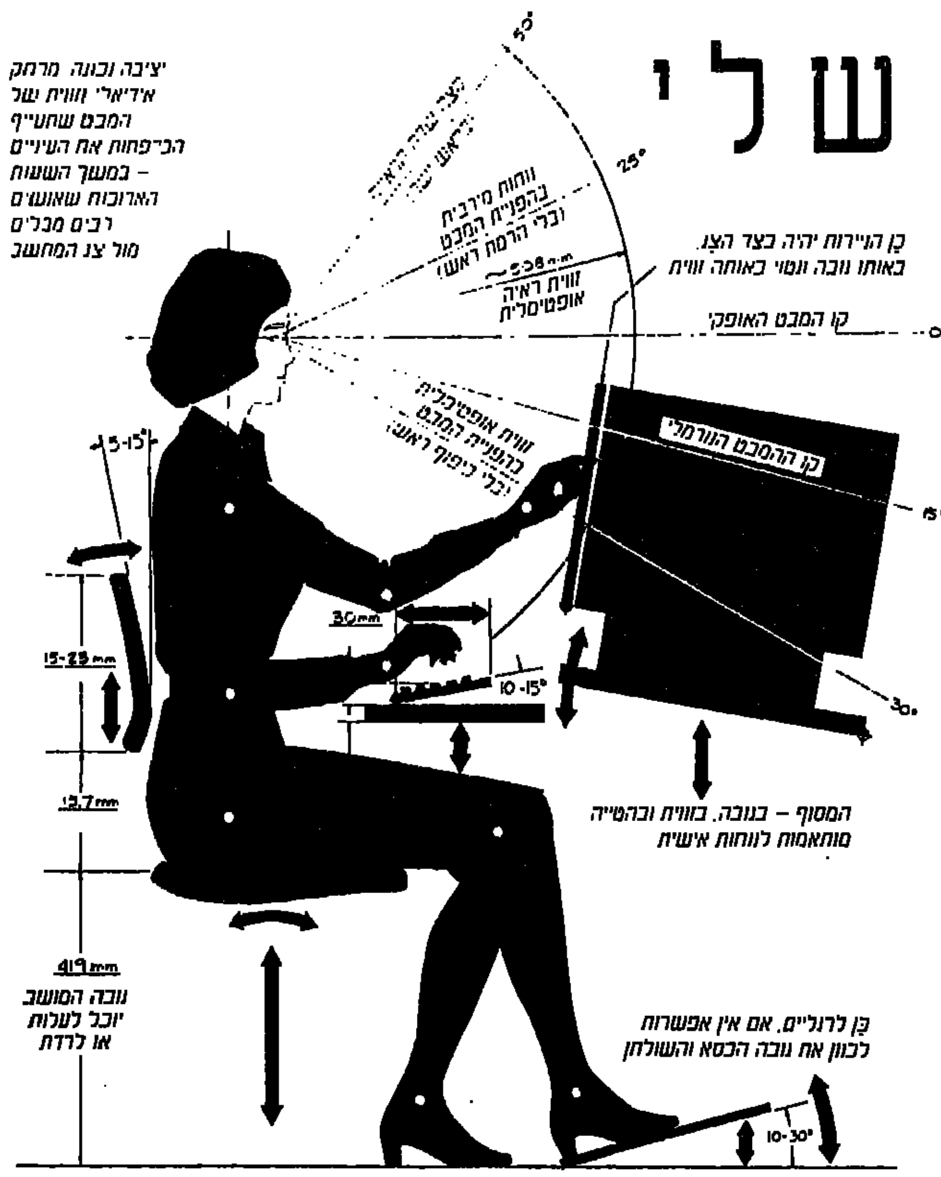
בניגוד למחלות אחרות, כמו שיתוק ילדים, או חצבת, שתקופת דגירתם קצרה, תקופת הדגירה של מחלת האיידס ארוכה יותר ונמשכת לפעמים שנים. לדברי ד"ר סאלק, נגיף האיידס אינו מתרבה בגוף במשך רוב התקופה הזאת. עובדה זו יכולה להנחות אסטרטגיה חדשה למלחמה באיידס. הרעיון הוא, כמו לגבי תרכיבי חיסון נגד כלבת ונגד סוג צהבת, הניתנים גם לאחר ההידבקות במחלה והם יעילים זמן קצר לאחר ההידבקות, לפני שהנגיף הספיק להתרבות בגוף.

רוב המחקר באיידס התמקד עד עתה בפיתוח תרופה לחיסול הנגיף או לחיזוק חלקים מסויימים של המערכת החיסונית בגוף. תרכיב חיסון, לעומת זאת, מעודד את המערכת החיסונית לייצר נוגדנים למלחמה בנגיף הפולש – וזה החידוש האסטרטגי של האיש אשר מיליוני תינוקות בעולם מקבלים את התרכיב שלו נגד שיתוק ילדים. ■

יהושע הרצל
אופטומטריסט*

# עיניים שלי

**צריך לשמור עליהן ...כמו על בבת־עיניך. להגן מפני גוף זר ומכה, חומצות וגזים, קרינה וזיהומים. אדמומית, עייפות, צריבה – כאשר אינן חולפות במהרה, הן צריכות להדאיג. אין הוכחה שעבודה במסופי מחשב מזיקה לעיניים**




אפשר לתפקד ללא חושי הטעם או השמיעה. קשה מאד לתפקד ללא ראיה. צריך לשמור על בריאות העין, תקינותה ויכולת תיפקודה. סוגי הפגיעה בבריאות העין הם: פגיעה מכנית, קרי גוף זר, מכה וכו'; פגיעה כימית, קרי חומצה, גזים וכו'; פגיעה ממקורות קרינה כמו שמש, מכשירים פולטי קרינה ומקורות חום למיניהם, לדוגמה תנורי חימום; זיהומים, דלקות ורגישות אלרגית.

## פגיעה מכנית

גוף זר, יהי מקורו אשר יהיה, עלול לפגוע בעין או בחלק ממנה, ולגרום לחוסר תיפקוד חלקי או מלא. משקפי מגן הם הכרח לבעלי מקצוע או לעוסקים בתחבים, כאשר בעבודתם יש סכנה לפגיעה מכנית בעין, כמיכשור היוצר שבבים או נסורת. גם רוכבי אופנוע חייבים במשקפי מגן.

נזק קל לעין מוגדר כפגיעה שיטחית באיזור הלובן של העין, בעפעפיים או בהיקף הקרנית. פגיעה שיטחית במרכז הקרנית עלולה לגרום להפרעה קשה בראיה, כתוצאה מהצטלקות המקום והפרעת מעבר האור לעין, שהוא הבסיס החיוני ביותר לראיה תקינה. רק קרנית שקופה, בעיקר באיזור המרכזי מול האישון, מאפשרת ראיה תקינה. חשוב כי משקפי המגן יהיו בעלי עדשות בלתי שבירות, כי פגיעה בעין משבר של עדשה, עלול לגרום נזק גדול פי־כמה מונים מהנזק הנגרם משבב מרוחק יותר. משקפי המגן יהיו מצויידים בעדשות גם בצדדים, להגנה מפגיעת גופים זרים מן הצד.

## פגיעה כימית

חומרים חומציים או בסיסיים עלולים לפגוע ברקמות העין החיצוניות והפנימיות. פגיעות כאלה גורמות לכוויות, הפוגעות בכושר הראיה, עד כדי עיוורון. בעלי מקצוע העובדים עם כימיקלים חייבים להרכיב משקפי מגן מיוחדים למטרה זו, אטומים בפני חדירת נוזלים או גזים לאיזור העין.

## קרינה

קרני אור חזקות עלולות לפגוע בעין, במיוחד כאשר החשיפה היא לאורך זמן. לדוגמא, אור השמש. כשפנינו מופנות לשמש לאורך זמן, גם אם עינינו עצומות, מסתכנות העיניים עד כדי עיוורון. קרני האור החזקות פוגעות בעצב הראיה המרכזי, או בהיקף העין. נוצרת "סקוטומה", כלומר, כתם עכור במקום הפגיעה. בשעת ליקוי־חמה, צפיה ללא אמצעי מגן גורמת נזק חמור לעין. גם צפיה מבעד זכוכית מפוייחת בעזרת נר אינה מוסיפה לבריאות העיניים. לצפיה בליקוי חמה דרוש פילטר מיוחד. גם בזמן שיזוף רצויים משקפיים בעלי עדשות כהות במיוחד. בכל מקרה, משקפי שמש צריכים להיות באיכות טובה, כי איכות ירודה עלולה להזיק לעיניים.

הקרינה המסוכנת יותר, לטווח ארוך, היא הקרינה הבלתי נראית, קרני האולטרה סגול והאינפרא ארום. מקור הקרינות הללו בשמש ובמקורות חום כמו מכשירי הלחמה, תנורי חימום וכו'. פגיעה מיירית מקרינה אולטרה סגולה, גורמת לתחושת גירוי, אודם או יובש בעין. הטיפול בפגיעות אלה פשוט, בדרך כלל, ותלוי בעוצמת הפגיעה ובזמן החשיפה. חשיפה למשך חודשים או שנים ובעוצמה חזקה, עלולה לפתח קטרקט ופגיעות ברשתית ובעצבי הקליטה. אנשים העובדים מול מקורות קרינה כאלה, חייבים להרכיב משקפי מגן בעלי עדשות מתאימות. גם הצופים מן הצד בעבודות כמו ריתוך להבה או ריתוך קשת חשמלית, זקוקים למשקפי מגן מיוחדים.

תחום מסוכן אחר הוא קרינת קרני הלייזר. מעט מאד אנשים חשופים לקרינת לייזר, לדוגמה במכוני מחקר, מכוני רפואה ויחידות מסויימות בצה"ל. לעובדים אלה יש משקפיים בעלי עדשות מגן מיוחדות למטרה זו. בשנים האחרונות גדל מאד מספר העובדים מול צגי מחשב והם מתלוננים לא פעם על עייפות העיניים, קוצר ראיה, כאבי ראש, סחרחורות ואפילו הקאות. המחקרים הסיקו כי לא מדובר בקרינה מסוכנת (שלא הוכח קיומה בסביבת מסופי מחשב), אלא בעיקר בתנאים הסביבתיים של העובד והמחשב.

## דלקות וזיהומים

דלקות וזיהומי עיניים הם לעתים בלתי נמנעים. הדרך הטובה ביותר להמנע מבעיות אלה היא להקפיד על נקיון העין וסביבתה. גם השוחים מתחת לפני המים מסתכנים בזיהומים שונים שניתן למנוע על־ידי משקפיים אטומים. יש לפנות לרופא כאשר מבחינים בשינויים בעין כמו אדמומיות, צריבה, טישטוש או סימנים מדאיגים אחרים, שאינם חולפים מאליהם כעבור מספר שעות. אופטומטריסטים עורכים בדיקות ראיה ספציפיות לסוגי עבודה ולתנאי הסביבה, כדי למצוא פתרונות יחודיים לכל עובד.

* הכותב חבר ב"סימפסי", רשת מכוני אופטומטריה, לה סניפים בכל הארץ.

• בית ספר לשחיה למבוגרים ולילדים
בבריכה לימודית, בהדרכת מדריכים מקצועיים ומנוסים
★ נותר מספר מצומצם של מקומות למחזור יולי
★ נמשכת ההרשמה למחזור אוגוסט

• התעמלות במים AQUA-GYM
חויה מעולם אחר. תרגילי התעמלות לגברים ולנשים בתוך הבריכה, ללא חום וזיעת הקיץ – תוך ניצול הציפה, חוסר המשקל והתנגדות המים.

• חדר כושר וחוגי התעמלות

בהנהלת אפרת וחמי בן־יצחק –
מורים ומדריכים בכירים לאימון גופני, בוגרי וינגייט
ארזים – מכון לחינוך גופני,
רח' שמואל הנגיד 3, הרצליה, טל' 052-553027

חוות הבריאות של מלון מצפה הימים
מציעה לך חבילת נופש ייחודית:

שבוע בריאות ויופי בחוות הבריאות של מצפה הימים, הוא הרבה יותר מנופש מהנה רגיל.

כאן, בנוסף למלון צמחוני בפינת נוף קסומה ואויר הרים נפלא - אתה מקבל את כל ההנאות הבאות:
★ תוכנית דיאטה בפיקוח רפואי צמוד.
★ פעילויות קבוצתיות: התעמלות, יוגה, טאי צי, רפלקסולוגיה, פלדנקרייז, טיולים מודרכים באזור (ממונע ורגלי), הרצאות בנושא תזונה נכונה, שירה בציבור ועוד.
★ טיפולים אישיים: מסז', אמבטיית צמחים, פדיקור ומניקור, קוסמטיקה, תספורת ועוד.

במקום - בריכת שחיה, סאונה, ג'קוזי וחדר כושר.
חדרים ממוזגים ומרווחים, וידיאו, טלויזיה צבעונית וטלפון בכל חדר.

התאריכים לחבילות נופש הינם קבועים מראש.
ניתן כמובן לנפוש במלון שלא במסגרת שבוע הבריאות והיופי.
פרטים בטלפון: 06-937013/4

קירח! מקריח!

עתה בישראל, הפתרון היחידי המבטיח תוצאות.
הצטרף גם אתה לאלפים בצפון אמריקה הנהנים מחדש מראש מלא שיער והחשוב מכל שערם שלהם.
צוות רפואי קנדי יתאים תוכנית טיפולית אישית לכל לקוח. הטיפול בשיטת ה־HAIR-TRANSPLANT, הקיימת מזה 20 שנה, השתכלל מאד ונעשה כיום ללא כאב.
יועץ החברה יבקר שוב בארץ באמצע חודש אוגוסט 87 ויתן יעוץ אישי חינם, לכל אחד שיענה לפניותינו.
כל אלה שנפגשו עם הצוות הרפואי ונקבע להם תור לטיפולים: ההשתלות תחלנה באמצע חודש ספטמבר 87. הודעות תשלחנה בדואר.
בדברים נוספים יש לפנות טלפונית ל־H.F.I.-INTERNATIONAL-ISRAEL:
03-844610.
סודיות מובטחת.
CREAM / TAMAR

בנעלי עזורי
מבצע הנחות
* זוגות בודדים בהנחות ענק
30%-60%
בסניפינו
בתל-אביב, רח' אלנבי 29
בחיפה, מרכז פנורמה
* חיסול עודפי הקיץ בהנחות גדולות
בכל הסניפים
בתל-אביב: אלנבי 29; פסג' דיזנגוף 101
ככר המדינה 76
רמת גן: ביאליק 56
חיפה: פנורמה-מרכז הכרמל

סליחה
עם ציבור הסובלים מכאבי גב
שלא הצליחו להשיג את המושב האורטופדי
של אלי ודלר ביריד "אדם ומעונו"

ניתן להשיגו ב"מרכז הבריאותי"
למכונית, למשרד ולבית - המושב הופך כל כסא לאורטופדי
מומלץ ע"י רופאים, כירופרקטים ומכוני בריאות לכל אדם (גם לאלה שעדיין אינם סובלים מהגב)
פתוח מ-9.00 עד 17.00
בדיזנגוף סנטר ת"א, קומה ב' (ע"י רדיו סיטי) טל. 290559, 03-204232

**ח**ידושים בכירורגיה של הפה והלסת מעניקים חיים חדשים לאנשים שחרב עליהם עולמם בגלל גידולים ותאונות הפוגעים בתיפקוד ובמראה החיצוני.

# פנים חדשות במראה

**צ**יפי חג'ג', חיילת אשקלונית המשתחררת עתה מצה"ל, בחורה תמירה וחיננית, היתה אחת מחמשת המנותחים במחלקה לכירורגיה של הפה והלסת, בבית החולים הממשלתי ע"ש ברזילי באשקלון, שעברו מאז ראשית השנה שיחזור של הלסת והפנים. כיום שוב אין אפשר להכיר דבר בפניה החלקות והיפות.

לפני יותר מחצי שנה הובהלה ציפי חג'ג' לניתוח בפניה, לאחר כאבים פתאומיים שתקפו אותה: "הרגשתי כאבים איומים בפנים. לא ישנתי שבועיים. בפנים שלי לא ראו דבר והרופא הצבאי שבדק אותי חשב שאני רוצה לסחוט כמה גימ"לים". ואולם, כאשר באה לחדר המיון באשקלון, הצביע צילום רנטגן על גידול זיהומי גדול בלסת השמאלית. ד"ר עמוס נדר, מנהל המחלקה לפה ולסת בבי"ח ברזילי באשקלון, שוחח עם ציפי, והסביר לה כי יש רק פתרון אחד: ניתוח להוצאת הגידול, ולאחר מכן שיחזור של עצם הלסת, בניתוח שעד אז לא נעשה כמותו בארץ. מדובר בניתוח משחזר של לסת או פנים, תוך שיחזור איזורים חסרים.

היה ברור כי הוצאת הגידול תותיר איזור ריק בלסת התחתונה. כאן נועדה לסייע חירורגיית השיחזור של הלסת, באמצעות בניה מחדש של העצם החסרה על־ידי השתלת עיסת־עצם עם רקמות רכות ושיחזור הלסת באיזור החסר.

"הסכמתי לניתוח", נזכרת עתה ציפי חג'ג', ששוב לא ניתן לראות בפניה אפילו רמז לאשר עבר עליה. היא אושפזה בסוף 1986 ונותחה במשך מספר שעות. התברר כי היה זה גידול שפיר, שנותר חבוי במשך שבע־שמונה שנים.

## בתא לחץ, עם רופא צמוד

במהלך הניתוח שוחזרה עצם הלסת, החלל הריק מולא בשתל של עצם קטנה שנלקחה מעצם האגן של המנותחת. בחדר הניתוחים, בזמן הניתוח עצמו, מכינים עיסה מאותה עצם, המכילה מיצבור תאים יוצרי־עצם. החומר מושתל באיזור החסר, כשהוא נתון ברשת פלסטית, בלסת החלולה. תוך פרק זמן של שלושה חודשים, צפוי היה כי מאותה עיסה תיבנה עצם לסת בעלת תכונות גרמיות נורמליות. ואמנם כך היה גם במקרה של ציפי חג'ג'.

ד"ר עמוס נדר בוחן בסיפוק את פניה של ציפי חג'ג', לאחר שיחזור במחלקתו. צילם: עזרא יובל

לביצוע הניתוח והשלמתו, היה צורך במתן חמצן בלחץ 2.4 אטמוספרות, דבר המתאפשר רק בתנאי לחץ מיוחדים. המחלקה לפה ולסת בבית החולים האשקלוני, שקיבלה עוד ב־1979 היתרים לעסוק בכירורגיה של גידולים ובשיחזור לאחר כריתות נרחבות בלסתות ובפנים, היתה זקוקה למיתקן חמצן בתא לחץ. ד"ר עמוס נדר ועוד שלושה מרופאי המחלקה, השתלמו במרכזים שונים בעולם בנושא החדיש של כירורגיית השיחזור של עצמות הפנים. כאשר חזרו מההשתלמויות החלו לחפש אחר מיתקן חמצן בתא לחץ. היכן מוצאים כזה?

התברר כי בנמל הנפט של חברת קו צינור הנפט באשקלון, קיים מיתקן תא לחץ מצוין, מיועד לצוללנים העולים ממעמקי הים. גם ציפי חג'ג' נדרשה להיכנס למיתקן תא הלחץ של קצא"א: "כשראיתי את המיתקן נבהלתי", היא נזכרת. היא שהתה בתא הלחץ במשך 90 דקות, במהלך 10 ביקורים שלה במיתקן של נמל הנפט. על פניה הרכיבו מסיכה לנשימת חמצן נקי וכדי למנוע פחדים ותחושת כבידות מעיקה, ישבו איתה לפי התור במיתקן האטום רופאי המחלקה – ד"ר צבי ליברום, ד"ר יוסף לוסטיג וד"ר עודד נחליאלי.

לוסטיג ונחליאלי התמחו בתיקוני עיוותים מלידה במרכזים רפואיים בשוויץ. ליברוס שהה במחלקתו של פרופסור אגדי באוטרכט בהולנד, שם עושים ניתוחי לסת בהיקף רחב, בקנה מידה עולמי. שלושת הרופאים השתלמו גם במרכזים רפואיים בלונדון, בהם עוסקים בשיחזור לסתות ופנים. דר' נדר, מנהל המחלקה, שהוא גם חבר ועדת הבחינות של המתמחים כיום בארץ בענף זה, השתלם גם הוא בלונדון, ואף יצא אשתקד להתמחות בכירורגיה השל שיחזורים אצל חולים הסובלים מתוצאות של ניתוחים אחרים, בגלל סרטן הפה והלסתות.

לאחר השתלמות במרכז הרפואי המפורסם "ג'קסון ממוריאל הוספיטל" במיאמי, פלורידה, הוכרה המחלקה לפה ולסת באשקלון כ"מחלקת־על" בנושאים אלה. מיתקן החמצן בנמל הנפט השלים את החסר, עם ביקורת הטיפול בחמצן נקי על ידי מ.ר.י. – המכון לרפואה ימית של חיל הים. בלחץ של 2.4 אטמוספרות, תוך נשימת חמצן נקי, רקמות הגוף מקבלות בעת הטיפול 240% חמצן. דבר זה עוזר לרקמות המושתלות בעצם הכרותה, שאינה עשירה בנימי דם, להתעשר בהן מה שמביא לריפוי מהיר וקליטת שתל העצם בלסת הפגועה.

כך קרה גם אצל ציפי. 4 חודשים לאחר הניתוח, נראתה בצילומי רנטגן קליטה מלאה ובניית עצם חדשה, במתכונת של עצם רגילה, בכל האיזור הפגוע בלסת. "כיום אני מרגישה מצוין. אין כל סימן לפגיעה ותראה: פני חלקות. כמו לפני הניתוח ולפני הכאבים וגילוי הגידול", מאשרת ציפי.

## טיפול במחבלים שנפצעו ממיטען

בימים אלה, עם חנוכת מרפאה חדישה של המחלקה לפה ולסת ב"ברזילי", ביקש דר' עמוס נדר ממנכ"ל משרד הבריאות ד"ר דב גולן, הכרה רשמית של "מחלקת־על" בנושא זה והפיכתה ל"מרכז ארצי לכירורגיה משחזרת של לסתות ופנים". הוא מסביר: "רק לפני שנתיים עדיין נהגנו לשלוח לניו־יורק חולים לשיקום לסתות לאחר כריתת גידולים גדולים בפניהם, ובעקבות ניתוחים משחזרים שלא עלו יפה. כיום אפשר לבצע בארץ את כל הניתוחים המשחזרים, בהצלחה וביעילות בקנה מידה עולמי".

המחלקה היא "יחידת־על" בדרום הארץ, מאשדוד עד אילת, לרבות נפת עזה ונפת באר־שבע. במחלקה תשע מיטות, ארבעה רופאים, סטאז'רים וקומץ אחיות. בשנה האחרונה נעשו כ־2,500 פעולות כירורגיות והיו כ־7000 ביקורים. במחלקה זו קורה לא־פעם שגם מחבל, שפניו רוסקו בעת שהתפוצץ בידיו חומר נפץ שעסק בהרכבתו לפעולת טרור, זוכה לטיפול החרשני באותה מסירות כמו לכל חולה.

כאשר עצמות פניהם מחוברות מחדש, לסתות כרותות מתאחות בשתל עצם מוצלח, אותם מחבלים שולחים מתאי הכלא מכתבי תודה לרופאי המחלקה: "לימדו אותי כי הישראלים רוצחים והנה הרופאים והאחיות כאן במחלקה הם ממש מלאכים", שיבח מחבל בן 25 מחאן יונס את מלאכתם של אלה ששיחזרו את פניו בסידרת ניתוחים. את שנות המאסר הרבות יבלה בכלא כשפניו נאות כשהיו לפני שנפגע.

צילומי הרנטגן של נפגע פה ולסת, לפני השיחזור (15.6.1986) ואחריו (22.4.1987), כאשר נראית בבירור הרשת שבה הורכב שתל של עיסת־עצם





# פולשים בשלפוחית

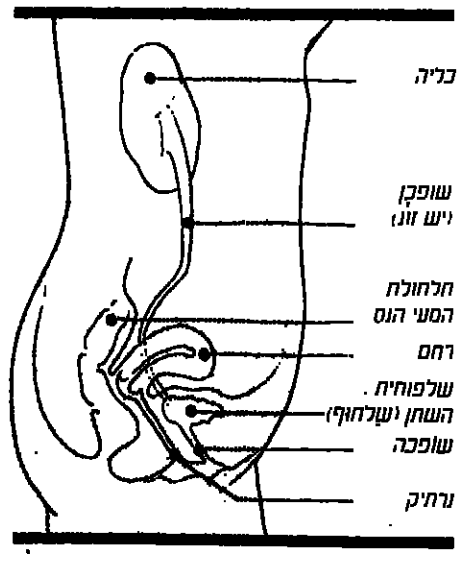
**ק**ולי, פרוטיאוס וכל השאר, אוהבים לפלוש לשלפוחית השתן. התוצאה – דלקות. עניין לא נעים. צורב, לוחץ, מוכרחים לרוץ מייד. אסור להזניח את הנושא.

**ד**לקת בשלפוחית השתן שייכת לאותה קבוצה אקסקלוסיווית של מחלות שמקומן אינו נפקד בשיחות־נשים. מדור לדור ומפה לאוזן עוברות העצות המעשיות שהמוטו שלהן הוא "איך להתגבר על המיטרד מבלי להיזדקק לרופא". אמבטיות־ישיבה עם קלי, כנ"ל עם שום, שטיפות ואנגינליות עם מי־סובין, בקבוק חם או כרית חשמלית ועוד כהנה וכהנה. ויש מי שתבחר להחזיק בבית באורח־קבע נרות להרגעה מאפאוורין. מתאים־לא־מתאים – שיהיה.

כל הכתבה הזו נועדה למי שעצות הרפואה החלופית ועצות־סבתא אינן לטעמה. וטוב שלא יהיו לטעמה של אף אחר/ת. יש להתריע נגד קלות הראש של אנשים רבים ביחס לדלקות בשלפוחית השתן. כל העצות הנ"ל, אפילו אם חלקן יעילות לצורך הרגעה זמנית, אסור שיבואו במקום בדקיבית (זאת־אומרת בדיקה על־ידי רופא) יסודי. הבדיקה רצויה, חשובה ולפעמים אפילו יש בה כדי שאלה של חיים. ואחרי האזהרה, הנה גם בשורה: אפשר להיפטר מן המיטרד.

את המידע שלהלן ליקטנו (ועל קצה המזלג, תמיד על קצה המזלג) במחלקה האורולוגית של מרכז רפואי בילינסון.

מערכת השתן בנויה כך שהיא מסוגלת בדרך כלל להתמודד עם פלישת חיידקים. כאשר קיים במיבנה או בתיפקוד המערכת פגם (נרכש או מולד), נפגמים המנגנונים השומרים על מערכת השתן מפני חיידקים ודלקת יכולה להתפתח ביתר־קלות. כל מהלה, או פגם המשבש את הזרימה החופשית והתקינה של השתן




בתוך הכליה עצמה, מן הכליה ודרך השופכן עד לשלפוחית וממנה החוצה, יכולה לשמש סיבה להתפתחות זיהום. מכאן שחשוב מאד לא רק לטפל בזיהום על ידי תרופות, אלא חשוב הרבה יותר לחפש את הגורם או הגורמים שאיפשרו לזיהום להתפתח.

הדלקות הללו יכולות להיות חריפות ולהתבטא בחום, כאבים בשיפולי הבטן, צמרמורות, צריבה בעת מתן השתן וצורך דחוף, רימום. הן יכולות להיות גם כרוניות־מסובכות, עם כינוי קליני פחות סוער – אבל יותר מטריד ומתמשך.

סיבות לדלקות: אצל ילדים – בדרך־כלל מומים מלידה במיבנה מערכת השתן. הלקם מחייבים תיקון על־ידי ניתוח. בגיל הרך הסימנים הם מהסוג הלא־אופייני למחלה אחת בלבד, כמו אי־עליה במשקל או העדר תיאבון.

אצל נשים – בגלל המיבנה האנאטומי המיוחד של גופן – רבות מהדלקות קשורות למצבים חולניים באברי המין. לא אחת הטיפול יהיה משולב, אורולוגי וגינקולוגי.

אצל גברים – בדרך־כלל בגיל מבוגר – הרקע הוא הפרעה בניקוז השתן מהשלפוחית, כתוצאה מבלוטת ערמונית מוגדלת.

הקושי במחלות השלפוחית מצוי בקשיי איבחון. לעיתים קרובות מאד קורה שבדיקת השתן אינה נעשית בצורה קפדנית, ומקור החיידקים שמתגלים בדגימה אינו מהמערכת עצמה, אלא מזיהום חיצוני. לרוגמה, מתקבלות תשובות המראות כביכול על נוכחות של חיידקים, לרוב ממשפחת קולי, פרוטיאוס ואחרים. מקורם אינו במערכת השתן, וחולים רבים מסתובבים עם הנחה מוטעית של זיהום כרוני – ומקבלים כמויות אדירות של אנטיביוטיקה, ללא צורך.

בכל מקרה, אין לסמוך על תגובה טובה לטיפול באנטיביוטיקה כהוכחה בלעדית שהכל תקין במערכת השתן. ניתן להגיע לוודאות, רק לאחר בדיקות מקיפות: בדיקה של דגימת שתן בעודה טריה, תוך הקפדה על תנאים סטריליים על־פי הוראות מיוחדות. בכל מקרה של ספק יש לחזור על הבדיקה, פעמיים ושלוש פעמים. בדיקות נוספות: צילום, אולטרה־סאונד ואם צריך, גם ציסטוסקופיה ובדיקת שלפוחית על־ידי אורולוג). הבדיקות עשויות לגלות מומים מלידה, אבנים בדרכי השתן, גידולים ועוד.

המסקנה: אין להסתפק בטיפול תרופתי, אפילו התוצאות טובות, בלי וודאות באשר לסיבות. המחלה הזאת, שלכאורה היא "נודניקית" בלבד, עלולה להפוך לבעיה חמורה ולגרום לנזקים בריאותיים קשים – כולל פגיעה בכליות וסכנת חיים.

מה מצב הסידן אצלך, גבירתי?

מחלת האוסטאופורוזיס (וקבובית העצם) הינה הבעיה המדוברת ביותר כיום בנושא בריאות האשה. המחלה נגרמת בעקבות בריחת סידן מהעצמות. הבלות הביוכימית אצל האשה מתחילה עם הגיעה לשיא התפתחותה בגיל 35. זהו הגיל המתאים להתחיל בפעולות מניעה. כאשר מתגלים הסימנים הקליניים, כבר קשה לתקן את הנזק.

החל מגיל 35 מומלץ להבדק אצל רופא ולהקפיד על דיאטה הכוללת לפחות 1000 מיליגרם סידן ליום. מי שאינה צורכת 1000 מיליגרם סידן ביום (מקביל לליטר חלב, או 5 כוסות לבן) חייבת להעזר בתוספת של כדורים. כאן טאמס נכנס לתמונה.

קחי TUMS אחרי כל ארוחה!

להשיג בכל בתי־המרקחת

טאמס (תרופה נגד צרבת וכתוספת סידן)

טאמס – טבליות בטעם מנטה ופירות

# עוד סיבה להעדר זיקפה

**עקמת של אבר המין הזכרי פוגעת בתיפקוד המיני ועלולה להביא גם להפרעות נפשיות ומשפחתיות. היום יש ניתוח פשוט למדי שפותר את הבעיה. "טכניקת יחיא", על שמו של רופא מבי"ח הלל יפה בחדרה, פותרת באותו ניתוח גם בעיה של אימפוטנציה מסיבות אחרות.**

ד"ר דניאל יחיא, מנהל המחלקה האורולוגית בבי"ח הלל יפה בחדרה: "נכון שהאימפוטנציה היא הבעיה המרכזית בתיפקוד המיני של הגבר, אך יש מחלקות שבהן העדר זיקפה אינו בגלל אימפוטנציה, אלא עקב מחלה מולדת, או נרכשת, הנקראית 'עקמת הפין הגברי'. מחלקתנו היא היחידה בארץ בה מתמודדים עם הבעיה, בהצלחה של כמעט 100%. כל הגברים שנותחו החלימו לחלוטין".

עקמת האבר הגברי היתה ידועה כבר בעת העתיקה. בציורי הקיר בפומפיי, בפסלים עתיקים ובציורים על כדים יווניים עתיקים – מבחינים בגברים עם עקמת. במאה ה־16 כתבו על המחלה מדענים מהעיר פדובה, שבאיטליה. לא ידוע אם טיפלו במחלה. הבעיה היתה רדומה עד 1954. האורולוג האמריקני ד"ר נסביט כתב אז על מחלת העקמת והוסיף תאור מלא ומדוייק של הניתוח שנעשה לראשונה בחולה עקמת – בהצלחה.

## "תחביב" סעודי שמעקם את הפין

ד"ר דניאל יחיא: "עקמת הפין הינה מחלה אורגנית־פיזיולוגית וכאשר אין זיקפה – העקמת נעלמת. אין בעייה פסיכולוגית כמו באימפוטנציה רגילה. אך אם לא מטפלים בה, היא יכולה להפוך לבעיה נפשית ומשפחתית קשה. היום יש לנו יכולת לאיבחון טוב ויש פתרונות. בשום גיל לא צריך להשלים עם ליקוי מיני, לרבות עקמת הפין. גברים הסובלים ממחלה זו, יכולים להירפא, בטיפול מתאים או בניתוח קל יחסית, עם 7 ימי אישפוז. התערבות כירורגית נעשית רק כשקיימת פגיעה ביכולת לקיים יחסי מין בגלל כאב, רפיון או אימפוטנציה מוחלטת".

עקמת מולדת נגרמת עקב התפתחות חריגה של אחד האברים הפנימיים בפין. עקמת נרכשת נגרמת עקב חבלות שונות, כגון "שבר", הגורם לקרעים בעטיפת הפין, שהינה ריקמה אלסטית חזקה. יש גם סיבות אחרות, נדירות: בסעודיה קיים מנהג של עשיית "הקליק" בפין כמו שעושים "קליק" באצבעות הידיים. "התחביב" הזה עולה לסעודים רבים בעקמת....

תאונות וניתוחים שונים, בעיקר ניתוחים המתבצעים דרך השופכה (כגון פרוסטטה), או מחלות כגון זיבה, או זיהומים עקב הכנסת קטטרים קבועים – כל אלה עלולים לגרום לצלקות בדרגות שונות ולפעמים לעקמת. אצל תינוקות אפשר להבחין בקלות אם קיימת אצלם עקמת (בדרך כלל כלפי מטה). הסיבה הינה שופכה קצרה או מום בשופכה. מנתחים עקמת מולדת מגיל שנה ומעלה. הגורם הנפוץ ביותר לעקמת הפין הינה "מחלת פיירוני", בה מאבד האיזור את גמישותו ונוצרת עקמת. בכמחצית מהלוקים במחלה זו, היא נעלמת ללא טיפול, תוך השנה הראשונה לגילויה. רק אם לאחר שנה, עדיין המחלה פעילה – מנתחים.

האיבחון אפשרי גם על־ידי צילום עצמי, במצלמה רגילה. כאשר יש חשד במחלה, בלי צורך לחכות לתור ולנוסע למרחקים, הרופא מגלה את העקמת בצילום. הפונים בכתב (ל: מרפאת עקמת־אורולוגית, בי"ח "הלל יפה" חדרה), מקבלים הדרכה איך לצלם ושולחים את התמונות לפיתוח. "אנו מוכנים לקבל צילומים גם מחולים שאינם באיזורנו, כיוון שאנו היחידים המטפלים בעקמת בארץ", אומר ד"ר יחיא. לצילום יש לצרף את הפרטים הבאים: שם, כתובת, מצב משפחתי, גיל, אם יש בעיות בתיפקוד המיני ואיזה. אם החשד מבוסס, החולה מוזמן לבדיקות מקיפות יותר.

## כמו אחרי ברית מילה

אם הוחלט על ניתוח, החולה מאושפז 7 ימים ולאחר מכן זקוק לשבועיים מנוחה בבית, עם המלצה לא לקיים יחסי מין כחודש וחצי. אם נקבע שהחולה הינו אימפוטנט מוחלט, יחד עם ניתוח עקמת מבצעים השתלת התקנים לתוך הפין, לקבלת זיקפה. הניתוח הכפול מתר למנותח את שתי הבעיות "במכה אחת". הצלקת הסופית היא כמו אחרי ברית מילה.

קיימות שלוש שיטות עיקריות לניתוח העקמת. אחת מהן – ניתוח "פלסטיקה של השופכה", פותחה ע"י ד"ר דניאל יחיא ונקראת "טכניקת יחיא". החולה שסבל משופכה דלקתית + עקמת, נהנה מתיקון של שתי בעיותיו. בניתוח זה ההחלמה אורכת עד שלושה שבועות, כולל הניתוח. אם לחולה יש גם בעית אימפוטנציה, אפשר לשלב בה גם השתלת התקנים מתאימים.

למרבה הצער, לא תמיד רופאים כלליים מודעים למחלת העקמת. ד"ר יחיא ממליץ לפנות לרופא אורולוג ולא להתיאש גם אם האורולוג אינו מעודכן בחידושים בנושא זה. "לצערי, קורה שחולה נרחה בלך ושוב, חייו עוברים בסבל רב ולעתים נהרסים חיי משפחתו. אני יודע שגבר זקוק לכוחות נפשיים על־מנת לפנות לרופא בבעיה כה עדינה. אך הידיעה שיש סיכוי טוב להחלים לחלוטין עשויה להקל על הלבטים". בעבר היה בילבול בין הרופאים, אל מי להפנות חולה כזה – כירורג, פלסטיקאי, או אורולוג. בעולם הטיפול כבר נכנס לשיגרה. בבית־חולים אחד באירופה מנותחים כל שנה כ־150 איש, אך בישראל נותחו עד היום רק 20 חולים, אולי משום שרבים אינם יודעים על האפשרות הזאת.

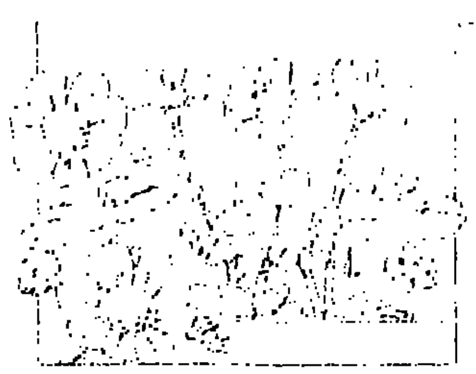
### פרסום עולמי לרופא ישראלי

ד"ר דניאל יחיא, 48, נולד בתורכיה ועלה לארץ ב־1969. שרת בנח"ל כרופא יחידתי ועבד בביה"ח השרון בפ"ת, במחלקה האורולוגית. הטכניקה המיוחדת שלו, לטיפול בחולה שסובל משופכה דלקתית + עקמת, על־ידי תיקון שתי בעיותיו "במכה אחת", כבר זכתה לפירסום בירחון לאורולוגיה בארה"ב ותפורסם בקרוב בירחון הרפואי הבינלאומי. החודש הוא יציג את "טכניקת יחיא" בכנס בינלאומי בהיידלברג, גרמניה. הכנס דן בפתרונות לנכי־מין. ■

אשה הרה והגת. כן חגורת בטיחות – לא חגורת בטיחות. האם בבלימת פתע, או בתאונה חלילה, לחץ החגורה יפגע בעובר? ובלי חגורה, מה יקרה? ב"אוטופרס", בטאון לענייני רכב של "פול קסוון" מדווחים כי החברה בדקה את הנושא, יחד עם רופאים. הסיקו שבכל מקרה החגורה פחות מסוכנת מאשר אי חגירתה. כי שני שלישים מהסיכונים החמורים העלולים להיגרם לאם ולעובר בשעת תאונה, נמנעים כאשר האשה ההרה חוגרת חגורת בטיחות. אלא שצריך להאריכה ברצועה מקורית. "פולקסוון" מייצרת גם חגורה ארוכה לנשים הרות, ולשמנים.







נית, אותו בגידולים בתנאים מבוקרים, בהעברית של ה"מעבדות הרבליות" בבריטניה, יש לדעת כי לא כל זן ולא כל תנאי הגידול וההכנה, נותנים את התוצאות שבהן מתהדרים יצרני הכדורים – הקלה בכאבי הראש הקשים, הטבה בארתריטיס העצמות, ארתריטיס שיגרוני והרגעת הספחת (פסוריאזיס). ■

## דבש ועוקץ

הדבש הוא תערובת צמיגה של חד־סוכרים ורו־סוכרים במים. תכולת הסוכר היא בערך 82.5%, ותכולת המים 17%. ערכו הקלורי כ־324 קלוריות ל־100 גרם. חוץ מהסוכר והמים אין בדבש־למעשה כמעט כלום: כמות החלבון אפסית ומבוטלת – 0.3 גרם למאה גרם. הדבש עני במיוחד בוויטמינים, ומרכיבים כלל אינם מצויים בו. יש בו ריבופלבין, ניאצין וחומצה אסקורבית (ויטמין סי), כל אחד מהם ברמה שהיא החלק ה־50, כלומר 2%, מהמנה היומית הנדרשת – וזאת במאה גרם דבש! כמות המינרלים אף פחות מזניחה.

חרף עובדות חד־משמעיות אלה, חוזרים ושואלים אנשים – ביניהם בעלי השכלה, שבביתם מצויות אנציקלופדיות – האם זה נכון שדבש עדיף על סוכר, מותר לחולי סכרת, מכיל תכונות מבריאות למיניהן ובכן הכל מועיל לבריאות. לא קשה לדעת מהיכן נובעות אמונות אלה. יצרני הדבש והסוחרים בו הם המפיצים את "סיפורי הבריאות" ומנצלים את רצונם של בני אדם להאמין בתכונות מאגיות של כל מיני מזונות. בין היתר מפיצים את הסיפור על "הספיגה המהירה יותר של הדבש ממערכת העיכול אל הדם". אלה הם דברי הבל. סוכר נספג במהירות גדולה, תוך דקות ספורות אחרי שנאכל. אם הוא בריכוז גבוה, הספיגה מתחילה כבר בקיבה, אפילו לפני שהסוכר מגיע למעיים! ברור אפוא שאין – ולא יכול להיות – כל הבדל במהירות הספיגה. ואולם, כפי שצוין לעיל, מבחינה בריאותית יש דווקא עניין בכך שהסוכר ייספג באיטיות, כדי שלא יהווה מעמסת יתר על האינסולין בדם.

היה זמן שבו נתנו לספורטאים לפני המאמץ סוכר בצורה כלשהי, אפילו גלוקוזה (חד־סוכר) נקיה, כדי שתהיה להם אנרגיה ומינה. אולם עם הזמן התברר שמקור האנרגיה העיקרי לשריר הוא דווקא בחומצות שומניות המתפרקות במאגרי השומן, וריכוז גבוה של סוכר בדם מפריע לפירוקן והריכוז להם של החומצות השומניות.

...בסיכומו של דבר: הדבש נבדל בעיני הבריות מסוכר: טעמו וריחו ושרבים מעדיפים על סוכר, ומחירו – הגבוה בהרבה ממחיר הסוכר. כל הטענות כאילו הוא "בריא" יותר מסוכר, בעל תכונות מבריאות וכו', משוללות כל יסוד. אין לדבש כל תכונה מרפאה או מונעת מחלות. אין הדבש בבחינת תחליף של סוכר – הדבש הוא סוכר! ■

פרופ' עזרה זהר •

• פרופ' עזרה זהר, בעל דיעות מקוריות בנושאי בריאות; האיש שבזכותו בוטלה "משמעת המים" הטיפשית והמסוכנת בצה"ל, מפריך בספר חדש דיעות קדומות רבות הקשורות באורח חיים ובבריאות. זהו קטע מהפרק "מה לאכול בחברת השפע?", מתוך הספר "בריאות ללא אמונות תפלות", הוצ' זמורה־ביתן.

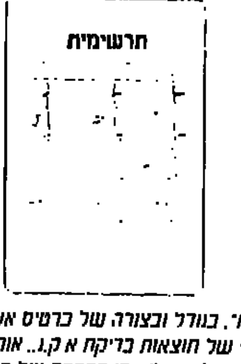
עיסוי. הרפייה. לא מה שאתם חושבים, אלא משהו יפני. שטוב שיהיה בבית עד כמה שידוע לנו. עדיין לא הגיע לארץ. בחו"ל עולה 59 דולר. הוא מספיק ארוך כדי להגיע לאמצע הגב. וזה מה שהוא עושה: 5,400 ויברציות בדקה לסתם־הרפייה, או 6,700 ויברציות כשצריך עיסוי נגד התכווצות ושאר אי־נעימויות. המגוון של המעסה האישי שלך מתמלא כשהוא נח, תקוע בכל שקע חשמל. והוא די קטן לשאת אותו בארנק בנסיעה או בעבודה.

## פרח נגד מיגרנה

במסגרת החיפוש אחר תרופות ותכשירים מבוססים הלך מוצרים מן הטבע, פותחו בבריטניה טבליות "חרצית ריחנית" להקלת סבלם של אנשים הסובלים ממיגרנה, ארתריטיס וספחת העור. צמח זה היה ידוע כתרופה עממית לשיכוך כאבי ראש. הכדורים, הנמכרים בארץ בציון ברור "לא תרופה", מיוצרים מכל הצמח, פרט לשורשיו, ומדובר בזן מיוחד של חרצית ריחנית, אותו מגדלים...

## מורידה לחץ־דם

תרופה מקורית שפותחה בארה"ב ונפוצה בעולם בשם "אנלאפריל", לטיפול ביתר לחץ־דם ובמצבים של אי־ספיקת לב, מיוצרת ומשווקת עתה גם בארץ, בשם "קינגבריטין", תוצרת "טבע־דיזול". היצרן מציג ממצאי מחקר שנערך במדינות סקנדינוויה בקרב חולים. בהם התברר כי שיעור התמותה בקרב המטופלים בתרופה זו במשך חצי־שנה, ירד ב־40% וחל גם שיפור משמעותי בתופעות המאפיינות את המצבים של יתר לחץ־דם ואי־ספיקת לב. לדוגמה, נרשמו ירידה בגודל הלב, אפשרות של הקטנה במינון התרופות האחרות, והחלשת הסימפטומים לפי דירוג שקבעה "אגודת הלב האמריקנית". ■




"תרשומית". בגודל ובצורה של כרטיס אשראי. היא רישום אישי של תוצאות בדיקת א.ק.ג.. אותו נושא אדם אתו והמסייע למטפלים בו במקרה של בעיה רפואית כלשהי. לדוגמה, כאשר אדם נפצע, או חש לא טוב וזקוק לעזרה ראשונה. חיוני כי המטפלים בו יידעו מה מצב לבו. הכרטיס מיוצר באופן בלעדי על־ידי המרכז לרפואה מונעת "לב הכבר" בתל־אביב ומוסר לאנשים שעוברים שם בדיקה תקופתית של מצב בריאותם.

## מיקבץ

■ כאשר יש ליקויים בתיפקוד המיני, צריך הטיפול להיעשות על־ידי צוות, בראשות רופא משפחה. יהיו בו גינקולוג, נאורולוג וכיו"ב, לפי המקרה הספציפי. הדברים גובשו ביום עיון שהיה בבי"ח מאיר בכפר־סבא, שם הוצגו שיטות חדישות לטיפול באין־אונות, מחלת הסכרת והתיפקוד המיני ועוד.

■ לשם מתן הגנה וגיבוי לרופאים במקרים של תקלות במילוי תפקידם, קיימת אגודה בינלאומית בשם "מדיקל דיפנס יוניון". היא מגישה סיוע משפטי, לדוגמה, במקרה של תביעות על רשלנות וטעויות נגד רופאים. בארץ חברים באגודה הרוב הגדול של הרופאים, רופאי השיניים ובעלי מקצועות פארה־רפואיים.

■ כאשר יש גילוי מוקדם, גדולים הסיכויים לריפוי סרטן במעיים, עד כדי 75% מהמקרים. בעולם מקובלת היום בדיקה שגרתית לגילוי עקבות דם בצואה, באמצעות ערכה ביתית והמשלוח לבדיקה בדואר. גם מכונים שונים בארץ מבצעים את הבדיקה. במרכז לרפואה מונעת "לב הכבר" בתל־אביב, עורכים את הבדיקה באמצעות הערכה במסגרת כל בדיקה תקופתית. מאחר ונמצא כי הימצאות חלבונים מסיימים בדם מצביעה על רמת החשיפה למחלות לב, מבצעים במרכז גם בדיקת חלבונים בדם.

■ ביום עיון של "דברה", אגודה למען נפגעי אפידרמוליזיס בולוזה, ניסו להעלות את רמת המודעות של רופאים ואחיות בתחום המשפחה, ילדים, מחלות עור ועוד, להיבטיה השונים של מחלה זו. המחלה, לה רקע תורשתי, מתבטאת בשלפוחיות בעור ובריריות, באיזורי חיכוך בגוף. היא קלה לאיבחון, אך לא כל ציבור הרופאים מתמצאים בכל 18 סוגי המחלה.

■ בהמשך לכתבה "כבר לא יקחו ללב", על תסדנת לשיקום חולי־לב ב"זבולון" של קופת חולים בצפון, מבקשים להודיע, כי צוות העושים רבות להצלחת התוכנית, כלולים גם ד"ר לייב זילבר והאחות יפה קריליץ, המלווים את החולים בכל תהליך השיקום.

■ בחודש הבא יתקיים בגני התערוכה בתל־אביב ארוע בשם "עלומים 87", בו יציגו כל מה שרצית לדעת בתחום המזון הטבעי, הדיאטטי ו/או הצמחוני, קוסמטיקה טבעית, ציוד ספורט ונופש ובקיצור – מוצרים לאורח חיים בריא. יהיו גם הרצאות וסדנאות בנושאי התצוגה שתימשך ארבעה ימים.

■ הבטאון האמריקני לאפידמיולוגיה מדווח על מחקר, בו נמצא כי בני זוג "נדבקים" אחד מהשני ביתר לחץ־דם, בלי קשר לנטיה תורשתית, הרגלי תזונה, צריכת מלח וכדומה. לא ברור מדוע זה קורה, אך אם לבן/בת זוגך יש לחץ דם גבוה, כדאי להיבדק.

■ מינהל המזון והתרופות בארה"ב ממליץ כי יינקטו יתר אמצעי זהירות (לדוגמה פילטרים מיוחדים ומגינים על מערכת הפריון והשדיים) כאשר עורכים צילומי רנטגן תקופתיים לבני נוער, לגילוי ומעקב אחר עקמת עמוד השדרה (סקוליוזיס)

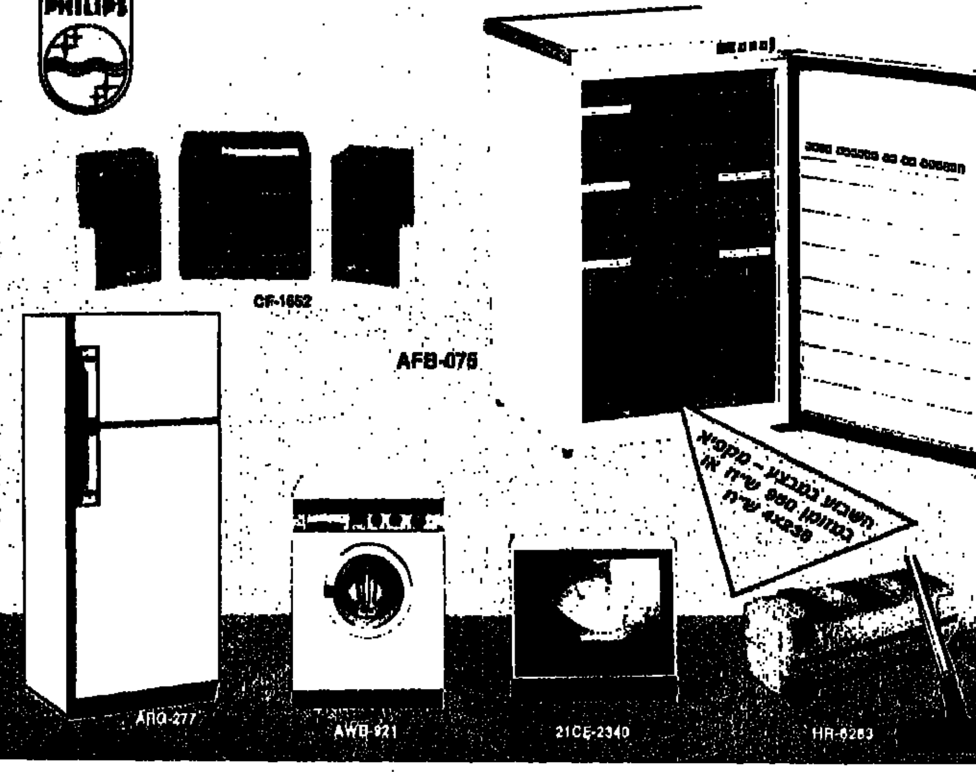
■ כשליש מהמקרים המגיעים לחדר המיון של ביה"ח של קופת חולים בעפולה עם התקף לב, הינם מעשנים כבדים, הממשיכים לעשן גם לאחר ההתקף הראשון. נערך סקר מקיף על 124 מקרים שאושפזו שם ונמצא גם שעל הרופאים להיות מודעים לעובדה (בעלת חשיבות מכרעת בטיפול באוטם שריר הלב), שחולים רבים מגיעים לאחר טיפול בתרופות, כאשר אינם במצב המאפשר להם לדווח על כך. ■

# PHILIPS COSTS LESS IN BETHLEHEM
# פיליפס זול יותר בבית לחם

**TRANS JORDAN ENGINEERING Co.**
**טרנס ג'ורדן אינג'ינרינג קומפני.**
רח' פול ה־6, בית לחם טל. 02-741112

מועדון צרכנים לקוראי מעריב

מוצרי האיכות החשמליים לבית נמכרים בבית לחם במחירים הנמוכים ביותר בארץ.




אצלנו ניתן לרכוש מוצרי חשמל, טלויזיות, מדיחי כלים, מכונות כביסה, מקררים, מקפיאים, מייבשי כביסה, מערכות סטריאו, וידאו, פוד־פרוססור, מיקרו־גל, הכל תוצרת פיליפס.
אנו מכבדים את כרטיסי האשראי ויזה וישראכרט.

ירושלים / צפון / בית־לחם רח' פול ה־6 / בית־ג'אלה / דרך חברון / פיליפס / חברון

חשבוע במבצע – מקפיא במחיר 980 ש"ח או AX839

PHILIPS
TRANS JORDAN ENGINEERING Co.
טרנס ג'ורדן אינג'ינרינג קומפני





מאשה גוטיס־שריד


# ריח רע מהפה

**תופעה מזיקה לקשריו החברתיים של הלוקה בתופעה זו. אבל זה לא הכל. יש לאתר את הסיבות. ואת הפתרונות האפשריים.**

עמדת פעם פנים־אל־פנים עם אדם הלוקה בבאשת (ריח רע מן הפה)? לא נעים. אבל אי־הנעימות שחש אדם כזה, המודע לבעייתו, גדולה בכמה מונים מאי־הנעימות של החשים בה. ריח רע מן הפה נחשב לתופעה המזיקה בעיקר לקשריו החברתיים של הלוקה בה. ולא כן הוא: זה סימפטום לבעיה עמוקה יותר.

שימוש בתרסיסים ומשחות־שיניים עשוי לעזור במצבים פשוטים, הנגרמים מעישון או לאחר אכילת שום/בצל. למקרים הבעייתיים יש סיבות שניתן לרכז בשלוש קבוצות:

1. בעיות בפה ובגרון.

כאשר המקור בזיהום בפה ובשקדים, בדיקה אצל רופא אף־אוזן־גרון עשויה לפתור את הבעיה; שטיפת הפה במי־כרז בסיום כל ארוחה ובדיקה/טיפול אצל רופא שיניים יעזרו כאשר יש שיניים רקובות; גשרים לא מותאמים כהלכה, הצוברים שאריות מזון מרקיבות במרווחים שבינם לבין התניכיים; מירווח, אפילו פעוט ביותר, בין התניכיים לשיניים, שם מצטברים ומרקיבים פירורי מזון, קטנים אך מסריחים!

2. בעיות בדרכי העיכול.

אחד הסימפטומים הנלווים לעצירות הוא ריח בלתי־נעים מן הפה. פתרון בעית העצירות יחסל גם את בעית הריח מהפה. סיבה נוספת היא מעבר איטי של מזון בדרכי העיכול. קשה לחשוד בקיום בעיה כזו, כאשר היציאות סדירות, כי פסולת מזון הנפרשת היא ממה שאכלנו לפני שבוע, וכמשך שבוע זה הספיק המזון להרקיב בדרכי המעיים והתוצאה – ריח פה. מקור הבעיה עלול להיות שסתומי־קיבה בלתי־יעילים. שסתומי הקיבה הם שרירים טבעתיים, ומאחר וכל השרירים הטבעתיים בגוף משפיעים זה על זה – ניתן לתרגל, לחזק ולשפר את פעילות השרירים בקיבה ע"י תירגול שרירים טבעתיים אחרים. לדוגמה תרגיל מספרה של פאולה גרבורג "סוד השרירים הטבעתיים": כיווץ ושחרור פי הטבעת או הנרתיק (שרירים שניתן לאתר בעת עשיית הצרכים). התרגיל ניתן לביצוע בישיבה, בעמידה (כשמחכים בתור, למשל, או צופים בטלוויזיה), או בשכיבה על הגב בברכיים אסופות לחזה.

מחסור בחומצות קיבה ובאנזימים גורם לעיכול בלתי־מושלם של חלבונים. החלבון הבלתי־מעוכל מרקיב ומסריח. בתקופות של נטילת אנטיביוטיקה נהרסים חיידקי המעיים, וגם אז עלולות להתעורר בעיות עיכול. למרבה המזל זוהי תופעה החולפת עם התחדשות חיידקי המעיים.

3. תזונה לא מתאימה.

הימנעות כמעט־מוחלטת מפחמימות גורמת למצב של קטוזיס, האופייני לריאטות חלבונים, כמהלכן מתפרקים שומנים, שחלקם נשרפים באמצעות הכבד והופכים לגופיפים קטוניים. תוספת פחמימות עשויה לשפר את המצב. ככלל, רצוי לא לאמץ ריאטות לפני התייעצות מקיפה עם תזונאי.

כאשר יש מחסור במלחי אבץ ו/או מגנזיום, כדאי לפנות לתזונאי, שיתאים את כמויות המלחים באופן אישי. לא מומלץ ליטול תוספות ויטמינים/מינרלים בלא התייעצות עם מומחה.

צריכה בו־זמנית של פחמימות וחלבונים. יש אסכולה בתזונה, הטוענת שיש לצרוך פחמימות (לחם, אורז, תפודים) והחלבונים (כשר, ביצים, דברי חלב) בארוחות נפרדות, אחרת המזון אינו מתעכל כראוי, ונרקב במקום להתפרק. יש לבדוק אלטרנטיווה זו לאחר בדיקת כל האפשרויות האחרות שהוצגו לעיל. תזונאי ידריך אותך במעבר נכון לתזונה נפרדת.

וככלל – נגיסות קטנות של מזון ולעיסה יסודית של כל נגיסה מבטיחות עיכול יעיל ככל האפשר.

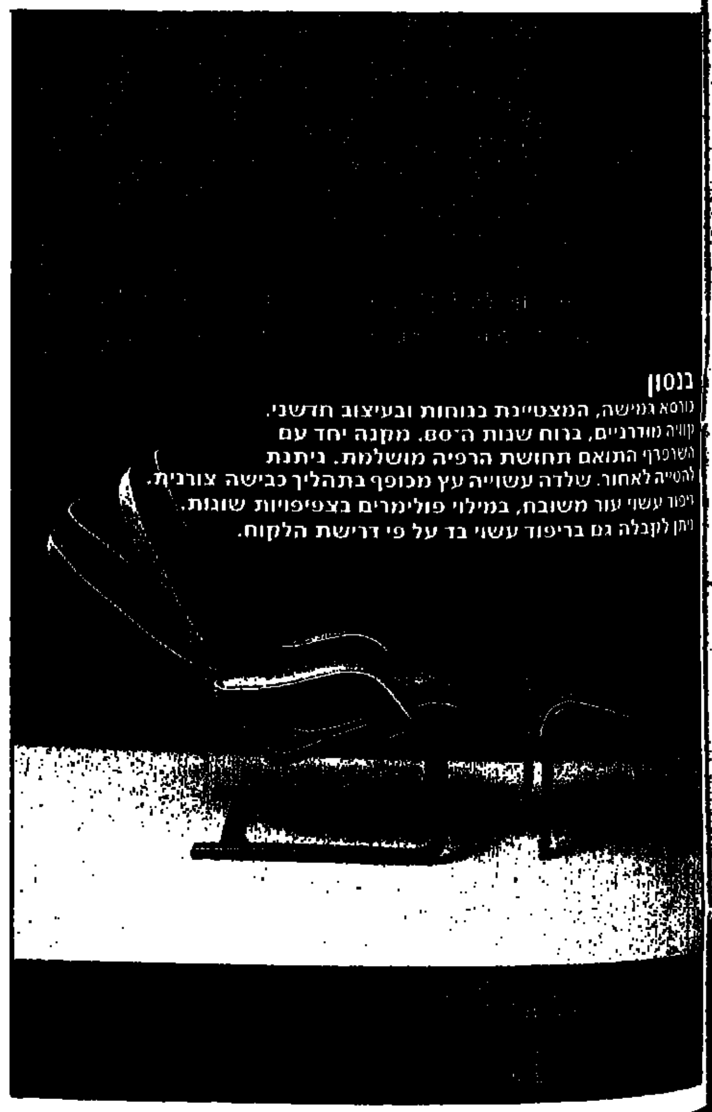



עופר הילל

רנו, במדינת נוואדה, ידועה בעיקר כעיר הימורים, אינסטנט־חתונות וגירושין־על־המקום. ויש בה גם איש כשם בוב מרפי, שנהיה מיליונר מזה שהוא מייצר חומר האמור להצמיח שיער על ראשם של מתקרחים. מרפי אומר שזה חומר שבו נעזר הוא עצמו, כשהיה מנהל מלון ושמע על מדען מפינלנד שפיתח תכשיר המצמיח שיער. עשה המלונאי הסבה מקצועית והחל לייצר ולפרסם את התכשיר "ריג'נריישן".

וההיבט הישראלי: איש בשם מאיר עיני נסע לארה"ב בענייני מחשבים. בין שערות ראשו ביצבצה קרחת והשיער המשיך לנשור. ראה בטלוויזיה פרסומת של תכשיר הפלא, ושם הובטח כי הכסף יוחזר אם הקונה אינו מרוצה מקץ שלושה חודשים. עיני היה מרוצה. הוא אומר שהנשירה פסקה אצלו ושיער התחיל לצמוח. לא מייד, זה לקח כמה חודשים טובים. אז גם הוא עשה הסבה מקצועית, כמו מרפי בשעתו. חזר לארץ כסוכן של המוצר. הוא מציג עדויות על הצלחת התכשיר. לאלה שהתכשיר הקרוי בעברית "צמיחה חדשה" לא עזר, אין עיני מחזיר כסף, פה לא אמריקה.

בתצלומים: קרחת כשלבי נסיגה איטית.

בנסון
כורסא גמישה, המצטיינת בנוחות ובעיצוב חדשני.
קווים מודרניים, ברוח שנות ה־80. מקנה יחד עם
השרפרף התואם תחושת הרפיה מושלמת. ניתנת
להטיה לאחור. שלדה עשויה עץ מכופף בתהליך כבישה צורנית.
ריפוד עשוי עור משובח, במילוי פולימרים בצפיפויות שונות.
ניתן לקבלה גם בריפוד עשוי בד על פי דרישת הלקוח.

יזרן, יבואן, סוחר, אומן!
תפוס מקום – ביריד
בבנייני האומה 18–25.8.87
אם יש לך מה להציג – עשרות אלפי ירושלמים – רוצים לראות!
ביריד הגדול והמרשים "אדם וביתו" – בירושלים 87
יריד קניות ענק של סוף החופש הגדול ולקראת החגים.
אל תחמיץ את ההזדמנות לחשוף את מוצריך לעשרות אלפי צרכנים ירושלמים – באופן ישיר
*מופעי בידור, לונה פארק גדול הגרלות ופרסים למבקרים*
מספר המקומות שנותרו מוגבל
הרשם ומיד!
יריד אדם וביתו ירושלים
לפרטים: **יסמין** – ירידים ותערוכות בע"מ
רח' רוטנברג 5, י־ם, טל' 02-632598,637038
**דן כנסים** – ארגון כנסים, תערוכות וירידים
דרך חיפה 104 ת"א טל' 03-444302,440653

# חדש – קרם סופט אנד איזי
Soft & Easy

לאור ההצלחה המתמשכת של מכשיר "סופט אנד איזי", אנו גאים להגיש לך מוצר חדש: קרם "סופט אנד איזי". לראשונה קרם שפותח במיוחד לשימוש לאחר הסרת השיער. הקרם מרגיע את העור ומרענן אותו, והוא מתאים במיוחד למשתמשות ב"סופט אנד איזי".
ובעת במחיר היכרות
6.60 ש"ח במקום 13.20 ש"ח!
(בתוקף עד ה־17.7 או עד גמר המלאי)
להשיג בדוכני הלנה רובינשטיין, ובתמרוקיות המובחרות.

Helena Rubinstein

פיות מגלשות לילדים קטנים ולפחדנים גדולים. חכל שאין קובעים גיל מקסימום למתרחצים.

# עם הילדים לכנרת

**הכנרת – מגלשות סביב לה. וכל מי שנשאר הקיץ בארץ ומחפש חוויות – מוזמן לגלוש ולתפוס ראש וים ושמש. אריה־ים בחוף צמח, לונה־פארק בחמת־גדר, מכוניות מתנגשות בלונה־גל. ואחר־כך, בין השיפוד לבין המנגל, חוזרים בסירת־גומי, מורחים את הילדים בעוד שכבת משחת שיזוף ויוצאים לאכול דגים.**

אם לסבתא כבר נשבר, ואין לילדיכם החמודים והמנדנ־דים, נטולי מוסדות חינוך, איזו דודה שתסכים לפרוש חסותה עליהם, נראה שהברירה הי־חידה שנותרה בידיכם היא לצאת לחופשה משפחתית. מדובר במשהו כמו קראוון משפחתי, בחניון השייך לאחד הקיבוצים על חוף ים כנרת. קופסה של כ־25 מ"ר, האמורה לשמש לכם כבית למשך שבוע. יצירה ארכיטקטונית מופלאה בסגנון יפאני.



הכל קומפקטי, אין ס"מ מיותר. המשקוף ברוחב הכתפיים של הילדים. להורים כוך שינה בגודל 4 מ"ר ולילדים שוכך למיטת קומותיים בשטח כולל של 2 מ"ר. ארכיטקטורה שהכניסה אותי הישר לאווירת הס־פר שלקחתי לחופשה: "המרדף אחר אוקטובר האדום", הדן בצוללות וכחיים בתוך צוללות.

חופי כנרת, אמבטיה שטוחה ענקית המזמינה אותך להשתרע על סיפון ספינת הגומי המתנפחת שלך ול־צוף. מה, עוד אין לך סירת גומי? פריט חיוני, שהכרחי כיום לכל משפחה. מה שהיה פעם המזרן המתנפח, הפך כיום לסירת משוטים ענקית, תוצרת מזרח־אסיה, הנ־מכרת במחיר עממי ברחוב הגליל שבטבריה, עליה חותרת כל המשפחה, בין השיפוד למנגל.

אילו טותח תחליב שיזוף מס' 30, בעל מיסוך מק־

התלבטו בבחינות המגן והבגרות, יכולנו לראות מגל־שות מיותמות ולהחליק ללא הערות־נבזיות מהסביבה הצעירה. אנחנו די אלרגים לשבאב המקומי הנוהג להפגין אומץ לעיני הנימפות שלהם, דווקא במגלשות המיועדות לתינוקות.

חבל שבאתרי הגלישה, לאחר שטרחו השקיעו והקי־מו גם פינות ובריכות בהן האמהות יכולות לרבוץ במים עם הטף – אין קובעים גיל מקסימום למתרחצים. כך משתוללים ונהנים שם נערים, בסמוך לתינוקות, במקום שיוציאו את עודף המרץ והאומץ שלהם על, דרך משל, מגלשת הטייפון, בנפילה חופשית מגובה כעשרים מטר. אני לא אכזרי מדי: העניין נבדק אישית. יוצאים מזה בשלום.

מספר שינויים וחידושים גילינו השנה לחופי כנרת.

סימלי כנגד קרני השמש. היינו מורחים אותו בבתי שכבות על הילדים. לא רוצים אותם שלוקים או שזו־פים. התפרקות האוזונים ביונוספרה, והשפעת קרני הג־מה על ציפרני החתול, הכניסו את ההורים ללחץ בשו־ים שהסימפטומים שלו: ילד בכובע, חולצה ארוכה המגיעה עד לברכיים, ופנים לבנים שאינם יכולים כבר לספוג את הקרמים נגד שיזוף.

## השבאב והנימפות

מגלשות. פריט חיוני בכל חוף. ככל שהגליץ' יותר גבוה, מפותל, מפחיד ויחודי – כך יתארך תור המתי־נים. צפויה המתנה של עד כחצי שעה לפני כל מתקן גליץ' אטרקטיבי שכזה. בחודש יוני, כשהחבר'ה עדיין

על כל חוף אפשר מקימים מתקני בידור ובנגישות ומחפשים אטרקציות יחודיות למשוך את הקהל: אריה־ים המופיע בחוף צמח, ליצנים, ריקוד ארוכי והופעת אמנים, לונה פארק בחמת־גדר, מכוניות מתנגשות בלונה גל, סייב עם מוסיקת דיסקו על גלי הכנרת. בעיר טבריה השליטו את המדרחוב שלהם ונושא פוטנ־ציאלי למערכון חדש של "הגשש החיוור", במקום הק־פבריה הוותיקה. פאבים, גלידריות, מסעדות נאות וגם חנות תכשיטים ענקית.

מסעדות הדגים המסורתיות על המזח שלחוף כנרת נראות קצת עלובות ליד הניקלים והתאורה של המדר־חוב. המלצרים הוותיקים אורבים למטיילים בטיילת עם תפריט ביד, ולחישה מזמינה: "שנפתח לכם שולחן?" בטון שמזכיר את ההצעות למין ממוסחר ברחוב 42' בניו־יורק ופאט־פונג שבבנגקוק.

אטרקציה יחודית לחוף־צמח: אריה־ים, ליצנים ואמנים להנאת הילדים.

## טיפים ונעימים

★ למי שחובב נוסטלגיה ואווירת חדר־אוכל קיבוצי – מוצעת מסעדת הדי־גים של קיבוץ עין־גב. החברים פה מומ־חים בצליית דג אמנון תוך 4.5 דקות בדיוק בשמן רותח. לילדים מציעים פי־צה עבה ובצקית או/חומוס. השירות כמו בחדר אוכל ענק.

★ בחוף גולן, מסעדת 'על הגל', ממוזג ומעוצב ברמה גבוהה־יחסית למ־סעדות חופי כנרת, שרות המצדיק גם נסיעה מיוחדת מחניון בטבריה לארוחת ערב, מומלץ במיוחד: סלט פטריות פורל בשקרים. מאוחר בלילה נאספים בפאב־מסעדה המתנדבים מהמושבים הסמוכים עם הנופשים בחניוני צפון מזרח הכנרת.

★ למטיילים בסביבה (כמה זמן כבר אפשר להשתכשך במי הכנרת), הנוהגים צפונה בדרך העולה מטבחה לראש פינה: כדאי להיכנס לחוות הרכיבה "ורד הג־ליל" גם אם אינכם סייסים/בוקרים/ג'וקים, ולו בזכות הפורל המעושן במסע־דה.

★ אין צורך להביא מוצרי מכולת או בשרים מהבית. בחופי הכנרת יש שפע מינימרקטים וחנויות מכולת.

★ מרכז הבילוי באזור הכנרת עובר כיום לחופים הצפון מזרחיים. הישובים ברמה, המסובכים עד צוואר בחובות לארגוני הקניות, הקימו חופים ומתקני בילוי מסודרים בחוף הצפוני־מזרחי: חוף גופרת, חוף דוגית, חוף כינר לציבור הד־תי וחוף גולן. למשפחות ברכב פרטי, קבוצות ממקומות עבודה היוזמים ימי נופש מרוכזים לעובדים, שיירות שלנע־רים על אופנועים, או קבוצות נוער המגיעות בתחבורה ציבורית ללינה בשקי שינה בחוף גולן – לכולם מוצ־עים כניסה ושרותים חינם, כגימיק למשוך עוד לקוחות פוטנציאלים לאזור ה"לונה גל".

★ למי שמתלבט בבחירה בין "חוף צמח" ל"לונה גל" – שני המתקנים הגדולים ביותר שמחוץ לאזור טבריה – ניתן לומר, כי השטחים הציבוריים העומדים לרשות המשפחות ב"חוף צמח" רבים יותר ואילו יתרונו של ה"לונה גל" במתקני הגלישה הרבים והמגוונים בכל חופי כנרת. מחיר הכניסה ליום שלם ל"חוף צמח" או ל"לונה גל" הוא כ־20 ש"ח, ואם תביאו הפניה מהמ־לון או מבית ההארחה שלכם תקבלו הנחה.

מנחם תלמי
צילום: שמואל רחמני

# תענוגות בשרים

שוק הכרמל. הררי אבטיחים וערימות של תחתונים. גבעות של שזיפים וקרטונים של חזיות. עופות מרוטים וצלחות פלאסטיק. תערובת בלתי נתקבלת על הדעת של ניגודים, השבה להיות שוק מזון הומוגני ככל שאתה יורד בו לכיוון מנשייה.

שוק הכרמל. דייסה של צבעים וריחות, קקפוניה של קולות וקריאות. אנחנו באים לשם בשעות הצהריים פלוס. כשהשוק כבר עיכל את הבוקר הסוער. כשבסי־מטאות הגולשות לתוך כרם־התימנים הלהט בעיצומו והמקח והממכר נחלש. כולם כבר עשו חלק גדול מהיור־מית שלהם. ומה שיעשו עד שעת הסגירה זה כבר צ'ופר. שעת הפוגה ורגיעה כלשהי. עד שהשמש תשקע קצת, עד שהלהט יתפוגג קצת, עד שייאגר הכוח להמ־שך המרוץ.

**מוצצים מהבקבוק הצונן, נוגסים ממיטב הבשרים ומסכימים ששוק הכרמל היום זה לא מה שהיה פעם. ושבעצם שום דבר כבר לא מה שהיה פעם.**

קצת לנוח וקצת פלאברות, כמו שהם אומרים.

כל אלה שעל המרפסת הקטנה הזו, בשעת אחר־צה־ריים לוהטת – אלה שלוגמים מהקפה הקטן ואלה שמוצצים מהבקבוק הצונן ואלה שנוגסים ממיטב הבש־רים שנחתכו והובאו כ"דוגמאות" – כולם מסכימים ששוק הכרמל היום זה לא מה שהיה פעם. הם גם מסכימים שבעצם שום דבר כבר לא מה שהיה פעם.

תגיד מיסטר סיימון, אתה היום מה שהיית פעם? ומיסטר סיימון מודה שבאמת לא. מיסטר סיימון הוא סימן־טוב. הבכור שבאחים כהן. כולם חושבים שהאחים כהן הם תימנים. רק הותיקים יודעים שהם, בעצם, פר־סים, ושהאיטליז המפורסם שלהם, המשתרע היום על פני שלושה מיבנים בפינת הרחובות פרויים ויום־טוב, נפתח כאן לפני יותר מ־55 שנים.

חם. באמת חם. והמאווררים עובדים כמו מטורפים. והשפכים זוחלים במורד רחוב פרויים לאיטם. וחזה הע־גל הכשר (בטעם של "שינקן" אוסטרי משובח) ממש שגעון. והגבר הקשיש, בעל חנות התבלינים מהרחוב הסמוך, אומר – אני עוד זוכר איך מיסטר סיימון נתן סטירה לאשתו. וכולם זוקפים ראש בתמהון. והוא ממ־שיך: עוד לפני שהיתה אשתו. וסימן־טוב מצטחק ואו־מר, לא בדיוק סטירה, כמו סטירה. יאללה סיימון, תשים את הסיפור.

באיטליז של "האחים כהן" מוציאים כמה שרפרפים למרפסת הקטנה. תפדאל חביבי, תשב. מה נביא לך? איזה קפה קטן, קולה, ספרייט? ריח של שפכים מתער־בב בניחוח נקניק ותבלינים טריים. ריח השפכים ממורד הרחוב. ריח הנקניק מהאיטליז. ריח התבלינים מהדוכן של התימני, שנתנו לו פינה על המרפסת הזו, לשלוש־ארבע שעות ביום. אתה יכול לקנות אצלו פט־רוזיליה ארוכת עלים, שורשי סלרי, רשד וגרגיר ומה לא. אבל לא עכשיו. גם הוא הלך לעשות סיאסטה. כמו שני הספרים מן המספרה שברחוב פרויים, שנמלטו מקיטונם החם, הוציאו שרפרפים למדרכה המוצלת שמ־מול, משעינים ראש אל קיר הבית ותופשים תנומה.

הנה מגיע הקפה הקטן וכמה בקבוקים של משקה קל וצונן. ואברם, אחיו של סימן, חותך כמה פרוסות נק־ניק־קוניאק, כמה פרוסות חזה עגל מעושן שיש לו ניחוח וטעם של "שינקן" משובח וקוטף מהחבל כמה רגליים של עוף מעושן שנעטף בפפריקה אדומה. וכל התיקרובת הזו נפרשת על נייר פרגמנט גדול, שמני־חים אותו על טס גדול של נירוסטה, ואת הטס מניחים על הרצפה הנקייה של המרפסת הקטנה שאין לה מעקה והיא, בעצם, המשכו של האיטליז. אז קצת לוגמים וקצת לועסים ולא שוכחים לשבח את התוצרת של "האחים כהן", אותה מייצרים בקומה השנייה, מעל האיטליז.

"האחים כהן" זה סימן־טוב ואברהם כהן והאיטליז שלהם הוא אחד הותיקים בשוק הכרמל, אולי הותיק ביותר. אז אם אתה רוצה להתעדכן ולשמוע מה נשמע בכרמל, "האחים כהן" היא אחת הכתובות הטובות ביו־תר: גם ותיקים, גם מעורבים, גם במיקום איסטראטגי. בשעות ה"חלשות" המרפסת הקטנה שלהם, עם השר־פרפים הקטנים והקפה לכל אורח, הופכת לבית־ועד.

אז זה ככה, ממשיך סימן־טוב להצטחק, אני הייתי פרסי. היא היתה תימניה, כמו כל התושבים בכרם. ואיך היתה יפה! קוטע אותו הקשיש. גם היום יפה. אבל אז...

וכולם על המרפסת הקטנה מסכימים ששום דבר לא נשאר כמו פעם. אפילו לא שוק הכרמל.

יאללה סיימון, תשים את הסיפור, דוחקים בו אורחי המרפסת. אז זה היה ככה, ממשיך סימן־טוב, (שלפעמים קוראים לו סתם סימן, לפעמיים סיימון ומהדרין מוסי־פים מיסטר סיימון), היא באמת היתה הבחורה הכי יפה בכרם. תימניה עם עינים ירוקות, מה יכול להיות יותר יפה מזה. נדלקתי עליה. אמרתי לה, אולי את באה אתי לקולנוע? ומה היא אומרת לי? היא אומרת, עם פרסים אני לא יוצאת! נו, אז אני תפשתי את הסעיף וקרה מה שקרה.

תספר גם כן שהיו לה שלושה אחים, כל אחד יותר חזק מהשני, מציע הקשיש מחנות התבלינים.

כן, מודה סיימון, באו לעשות אתי את החשבון. היו גומרים אותי. אבל אני אמרתי להם, תראו, אני אוהב אותה והיא העליבה אותי. טייב, למה שאני אסבך אות־כם בסיפור? הסוף היה שאמרתי שאני מת להתחתן איתה. ובאמת יצאה מזה חתונה. מאז עשיתי הרבה עיסקאות. אבל יד על הלב, זו היתה העיסקה הכי טובה שעשיתי עד היום.

הצהרה כזו שווה בהחלט חגיגה. אז אברם, האח של סימן, קם ומביא עוד בשרים על נייר פרגמנט ובעל הקיוסק־מזנון הסמוך משגר בירה צוננת והקשיש מה־תבלינים אומר, וואללה, אני עוד זוכר איך הכהנים האלה הגיעו לפה. אברם והאחיות עוד לא היו. הם נולדו בכרם. היו רק סימן ואחותו הגדולה. אני זוכר איך אמרו בכרם, הגיעו לפה פרסים מירושלים, פותחים איטליז.

אבל הסיפור, כך אנחנו למדים על המרפסת הקטנה של האיטליז הגדול, הסיפור התחיל לפני איזה שבעים וחמש שנים בפרס. יצחק כהן, האבא של סימן ואברם, כשמלאו לו שלוש־עשרה, גמר אומר לעלות לארץ ישראל. חכה שתהיה שיירה, אמרו לו. חיכה כמה חוד־שים ואז צורף לקבוצה של יהודים, שיצאה על פרדים וחמורים לארץ־ישראל. מקץ חודשים ארוכים ותלאות רבות הגיע לירושלים. יצחק כהן היה שולייה של קצ־בים, התחתן עם נערה בת העדה הפרסית, ובתחילת שנות השלושים ירד לתל־אביב, הפתקע בכרם התימ־נים ופתח איטליז קטן בשוק־הכרמל.

ושם, פחות או יותר, אנחנו יושבים היום ושואלים: אז מה נשמע בשוק־הכרמל.

ויושבי המרפסת של "האחים כהן" אומרים לנו, ברוך השם יום־יום, אין מה להתאונן. פה יש קצת צרות, שם יש קצת בעיות עם העירייה, אבל איפה אין. העיקר הבריאות ושיש פרנסה. והם כמובן אומרים גם ששוק הכרמל זה כבר לא מה שהיה פעם. ופעם – זה בימים הטובים ההם, שאיש אינו יודע להגדיר במדוייק מתי התחוללו ומתי בדיוק נסתיימו. הימים הטובים ההם היו כאשר השוק היה בעיקרו שוק של מזון. לפני שחלקו העליון הפך לשוק של קונפקציה וכלים מפלאסטיק.

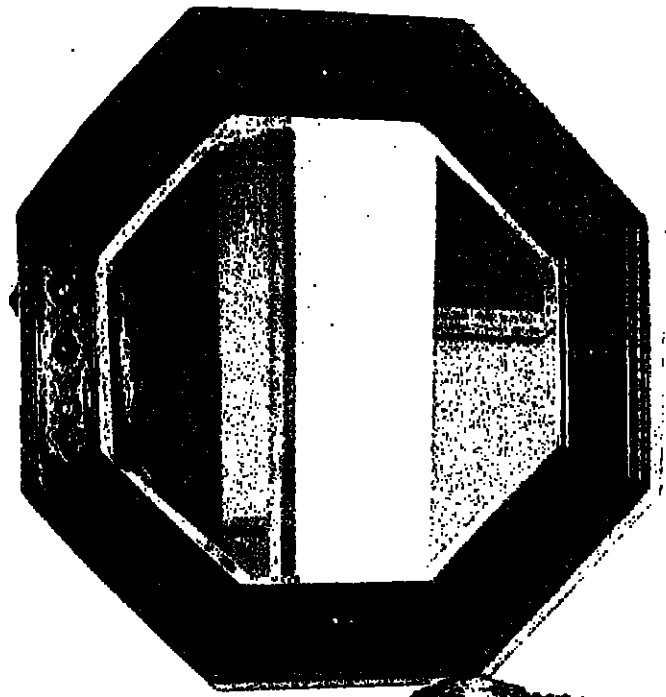
וואללה, אומר סימן־טוב, אם בימים ההם היה בא מישהו לשוק הכרמל ושם על הבאסטה תחתונים וחזי־ות, היו הורגים אותו. היו נותנים אז כבוד לפירות ולירקות. היום, כשיש לך מלפפונים טריים באמצע החורף ועגבניות כל השנה ואבטיחים בפסח והרוב יש לו טעם של פלאסטיק, אין כבוד לתוצרת ואין יותר מדי כבוד לשוק. אז מה הפלא שחזיות ומישמש הולך ביחד.

ומישהו כבר נזכר בפירות הנפלאים של הזמנים הא־בודים, כשלשזיפים היו קוראים חוח, כשכל תל־אביב היתה מקבלת מכת ריח מתפוחי העץ האדומים שהיו מביאים מאמריקה. ומי זוכר עוד את המסערה המשגעת של אבו־לבאן ואת הערבי שהיה עומד עם העגלה ומו־כר עליא־זביב, שזה קרח כתוש עם צימוקים ומי־שוש־נים. וההוא שהיה מוכר אשורה־קאימאק – מין עמילן ממותק על קרח. ומי זוכר את ענבי הדבוקי הצהובים שהיו מביאים מהכרמים שעל חולות ואדי־סוכריר, את שזיפי הסנטה־רוזה והאוגדן.

השוק הזה, אומר סימן־טוב באנחת געגועים, השוק הזה היה פעם הנשמה של תל־אביב. היום יש לך סופ־רמרקטים והיפרמרקטים ואממו־מרקטים. גם השוק וגם הסופרמרקט, הוא מסביר לנו, זה דבר חי. אבל רק השוק זה דבר נושם. תחשוב על ההבדל ותבין בעצמך.

אנחנו מנסים לחשוב. אבל בלהט הצהריים קצת קשה לחשוב. הקירות חמים. הכביש חם. מי־איטליזים ומי־חביות־זיתים מתערבבים אלה באלה וחוברים למי־משחטות ויחד הם זורמים לאיטם במורד הרחוב. אין מהומה. קריאות השירה חדלו. כשתשקע קצת השמש, כשיפוג קצת הלהט, יתחיל השוק להתעורר שוב. הספ־רים המנמנמים על המדרכה המוצלת יחזרו לקיטונם. מוכר התבלינים יסיר את השקים הריקים המצלים על סחורתו. האחים כהן יתייצבו שוב מאחורי הדלפק המ־רכזי. שוק הכרמל ישוב לחיות. אולי לא כמו פעם, אבל זה מה שיש.

דבורה שפירא
צילומים: ראובן קסטרו



חיים ונאווה – שתי קריירות מבריקות בחוץ. נווה אחד בבית.

# גם יפה וגם רופאה

**שם המשחק שלהם: כבוד הדדי. שתי קריירות צועדות בסך. חיים ונאווה נווה, מנכ"ל בורסת היהלומים ורופאה־חוקרת. השפעת קרני הלייזר על העין. בית עם המון פירגון. ויש גם סיפור אהבה שאין מסתירים אותו.**

ילדה זהובת שיער, כנראה יפה מאוד, עוזרת לאביה להאכיל אפרוחים, להשקות אותם במים ולהזריק זריקות פיטום לתרנגולות. בעת העבודה היומיומית מלול, אביה שבא מליטא שר לה שירים, כנראה בשפתו, משבח אותה על זריזותה ומספר לה ולאחותה שהן "שוות" יותר מכל בן שהיה עשוי להיוולד לו והן באו תחתיו.

פסיכולוג טבעי. אחר־כך הוא משלח את הילדה לבית־הספר. עם שובה, היא חוזרת לעבודות המשק הקטן של הוריה בנס־ציונה. מאוחר יותר, היא עולה על אוטובוס המסיעה לרחובות, מחזיקה בתיק תווים מקרשון שחור ועליו מוטבע נבל זהוב. שעור נגינה בפסנתר. בערב היא מכינה שעורים ומתאמנת בנגינה. "טירחה איומה", היא נזכרת, "אבל כך התנהלו החיים אז. לא היה כסף, אבל הוא נמצא, מעשה פלאים, לקניית ספרי לימוד ולהענקת חינוך. אלה היו סדרי העדיפויות".

היום בגיל 45, ד"ר נאווה נווה, היא רופאת עיניים, מרצה בכירה במכון העיניים ע"ש גולדשלגר ב"מרכז הרפואי שיבא", שליד אוניברסיטת תל־אביב. היא היתה מאותן ילדות מועטות שהתחפשו בפורים לרופאות והתכוונו להיות כאלה. מחיי משק ומפעילות ב"נוער העובד" הגיעה לאוניברסיטה העברית עם מעיל חם במיוחד, המיועד לאויר הירושלמי החד, מעיל שלא הוחלף אלא שופץ ושונה במשך כל שנות לימודיה.

עם סיום הלימודים התמחתה בבית־החולים "שערי צדק", ו"הדסה". הציעו לה לעסוק במחקר על דלקות עיניים במכון ויצמן. העבודה היתה מוצלחת ובזכותה התקבלה לאוניברסיטת "טאפט" בבוסטון, שם שהתה שלוש שנים. לארץ חזרה גרושה עם ילדה, והחלה לעבוד במרכז הרפואי ע"ש שיבא. מאוחר יותר הצליחה לגייס מימון אמריקני לשני מחקרים שהיא עוסקת בהם: השפעת קרני הלייזר על העין, ופיתוח תרופות למחלת הגלאוקומה, בעלות השפעות לוואי מזעריות. היא השתלבה גם במחקר הנערך עתה במכון ויצמן שנושאו: עיכוב תהליך ניוון העצבים, מתוך מגמה ליישמו במחלות הגלאוקומה ולמנוע את ניוון עצב הראייה.

בתשע השנים האחרונות, היא נהנית, לדבריה, מהתפתחות אישית מואצת. היא תולה זאת, בין השאר, בפגישה גורלית עם מי שהפך לבעלה השני, חיים נווה, היום מנכ"ל בורסת היהלומים, טייס לשעבר ששירת 22 שנים בחיל־האוויר וזכה באות המופת.

כאשר נפגשה עימו לראשונה בבסיס חיל האויר תל־נוף, בעת שירותה הצבאי, נרשמה הפגישה במוחה כחסרת כל משמעות. עם שובה מבוסטון, והיים, אב לבן ובת, כבר בהליכי גירושין סופיים – התאהבו השנים. "הוא והתמיכה שלו הם ביסוד ההצלחה שלי", היא מטעימה בקול אנרגטי "ההתפתחות שלי מקבילה לשנים שאני נשואה לו. התשתית היא בוסטון ומכון ויצמן, ועבודה קשה".

בית מורכב. אחים לא־טבעיים צריכים לחלוק חיים תחת קורת־גג אחת. כל אחד מהם גורר מיטען אישי כבד. "סיפור עם בעיות", אומר חיים, "הוא אף פעם לא יהיה חלק. בשלב זה או אחר שלושתם גדלו בבית". נאווה: "מי שמספר שזה קל הוא שקרן. כמות העבודה והרצון הטוב שהושקעו בילדים משני הצדדים, היא אדירה".

ובכל זאת, יש, כנראה, מי מהילדים שנפגעו יותר. בנו הבכור של חיים, ירון, השתחרר מהצבא ועתה הוא מחפש את דרכו. בתו, מיכל, עברה מן הבית ל"הדסים". בתה של ד"ר נווה, רוני – בבית. מוסד "הדסים", אומר חיים, היה הפיתרון הכי טוב עבור ילדתו. "לא היתה קנאה בין הבנות", הוא חוזר ומטעים בתוקף.

יש הרבה תום ונישוקים ברובד העליון של הפגישות היומיומיות בין בני הבית. כל אחד מדייריו אמון על מטלותיו. המקרר עמוס, המטבח בוהק, החדרים מסודרים, למעט הבלאגאן האנושי בחדרה של הבת שכנראה אי אפשר בלעדיו...

שתי קריירות צועדות בסך. לכל אחת חוסן משלה. האחד מפרגן לשני. "מאחר שאנו נמצאים בשטחים כה שונים, אנו מפיקים האחד לשני כל עצות מצויין", אומרת ד"ר נווה ומוסיפה כי כאשר עמדה בפני פרשת דרכים בנושא ניתוחי הלייזר במחלת הגלאוקומה, באישר נתגלה שניתוחים אלה אינם מועילים תמיד והיה צורך להעזר במידע רחב יותר, הציע אותה חיים פיתרון נהדר.

היא שמעה על פרופסור ג'ין קאר'נס מקמברידג', שפיתח שיטת ניתוחים מוצלחת במיוחד, אותו לא הכירה ואליו שאפה להגיע. "אנגלי טיפוסי, אדם סגור, שלא הראה את עצמו בכנסים בינלאומיים. השאפתי ליצור עמו קשר". חיים המריץ אותה לצאת לאנגליה ולבקש ממנו מידע. לאחר שהשיג לה את מספר הטלפון שלו, לא עמדה בפני הפיתוי. "האיש קיבל אותי נפלא. ממש הציף אותי במידע. נוצר בין מבנה מכנתף מוזר בינינו, משום שהוא שירת בהודו ובארץ ישראל בתקופת המנדאט. הוא פשוט הוריש לי את המידע שלו, ושיטת ניתוחיו הוכיחה את עצמה".

עשרים שנה היא רופאה. מעבר להיותה חסידת ההתמחות המסויימת בנוסח האמריקני, היא "מכורה" לקשר האנושי שנוצר בין חולה־רופא. "המגע עם האנשים, זהו הפן החשוב ביותר בעיני", היא אומרת וממהרת לענות שוב ושוב על קריאות טלפוניות של חולים לביתה, בקולה הנמרץ, הבלתי אמצעי.

לפעמים, ממש כילדה קטנה, היא נהנית בלשחק את "אשתו־של". זה קורה באירועים הקשורים בעבודתו של בעלה. העיניים מופנות מיידית אל פניה בעלות איכות היופי המעורנת והמנוכרת של השחקנית, מריל סטריפ. נשאלת השאלה: מי את? "אני אשתו של חיים נווה", היא עונה קטן־קטן. היא באמת יכולה להרשות לעצמה את ההומור הפרטי הזה, המושתת על חוסן הנפשי כתוצאה מקריירה ברוכה. גם חיים נגרר למשחק הקטן הזה. באירועים "שלה" הוא רק בעלה־של־נאווה. אבל באמתחתם משחק משותף אחר, עליו מושתתים, לדבריהם, נישואיהם השניים. שמו: כבוד הדדי.

## הכל על הגלאוקומה

גלאוקומה היא מחלת "סל" המאגדת מספר מחלות עיניים. המאפיין את כולן הוא לחץ תוך־עיני, הנוצר בעין בגלל נוזל עודף שאין לו דרכי ניקוז. כאשר נותר לחץ תוך־עיני גבוה במשך שנים רבות, נגרם נזק מצטבר בלתי הפיך לעצב הראייה, העשוי להוביל לעיוורון. הסכנה בהיווצרות המחלה טמונה בעובדה של העדר תלונות מצד החולים, למעט, אולי, כאבי ראש ותחושה של אי־נוחות בעיניים. צורה אחרת של הופעת גלאוקומה: עלייה מהירה בלחץ תוך־עיני, מלווה בכאבים קשים.

מאחר שיש נטייה משפחתית להופעת הגלאוקומה – ממליצה ד"ר נווה בזהירות – על קבוצות סיכון אלה להיבדק אחת לשנה מעל גיל ארבעים, ולהעזר ברפואה מונעת. אם מאתרים את המחלה בשלביה המוקדמים, עדיין לא נוצר נזק תיפקודי ותרות הראייה נשמרת בעזרת טיפול תרופתי. הטיפול התרופתי הוא מעין מלכודת, באשר הוא גורם בנטילתו בפרקי זמן ארוכים, לשיכחה ולקהות־חושים. לכן נערכים מחקרים במרכזים רפואיים שונים לאיתור התרופה האופטימאלית, חסרת תופעות הלוואי.

הטיפול בקרני לייזר, שהכל תלו בו תיקוות מוגזמות, ופעולתו המדוייקת עדיין אינה ברורה – אינו יעיל לגבי כל חולי הגלאוקומה. במידה ואין הוא מצליח, פונים לניתוח, בו יוצרים פתח קטן בעין, דרכו מתנקז הנוזל העודף החוצה. באוניברסיטת קורנל בניו־יורק, שם תשהה ד"ר נווה במשך שלושת חודשי הקיץ הבאים, נעזרים גם באולטרה־סאונד בתהליך ההחלמה, המונע באפקט מועט, את סגירת הנקב בעין, שמצטלק במשך הזמן ונסגר. במקביל, מנסים לאתר שם (במרכזים רפואיים אחרים) תרופות ולהעלות את רמת ההצלחה של ניתוחי הגלאוקומה.

# ללמוד להתאהב

## תשובה למכתבי טרוניה של קוראות: ההומוסקסואל יכול להשתנות. אני חוזר על כך. יכול להשתנות.

הוא יכולת להבין, ניבנית, כמו כל יכולת אחרת, מאריחי מוזאיקה המצטברים יחדיו, פרור לפרור. התייחסות אל חלקיק זה או אחר בלבד, עלולה לגרום לעיוות בהבנה. מדור כזה, מטבע הדברים, מאפשר פרורי מידע מיזעריים בלבד. אני מוותר מראש על האפשרות להילחם על הסכמה מצד הקורא. וכי מה יש לי לעשות אם מישהו איננו מסכים עמי? אך אני מקפיד כי הקורא יבין אותי.

זו הקדמה קצרה לכמה מכתבי טרוניה אודות מה שנכתב על הומוסכסואליות. מחמת הספק שמדובר אולי באי הבנה, אשיב עליהם, ואסגור בכך את הדיון בנושא.

*"... אתה טוען את טענותיך יותר מתוך אינטואיטיביות פסיכולוגית מאשר ממחקר יעשייה ושדיוק לי תוצאות בעלות סבירות גבוהה שידינן נכונות. כך שנראה לי, שדהתבות שלך יותר מזיקות מאשר מועילות. כי הציבור, שאינו נמצא בעניינים באמת, יכול להיות מושפע מהמדעיות שאתה מפגין, ולבוא בטענות כלפי ההומוסכסואליים, על אי רצונם להשתנות מסיבות של דווקאיות ולא מתוך אי יכולת אמיתית..."*

*לסבית*

יש ששלחו לי שמות ספרים, שמצויים בהם מחקרים אודות אי היכולת של הומוסכסואל להשתנות. תודה, אך זה אינו רלוונטי. כבר ציינתי, כי אני מכיר אישית הומוסכסואלים רבים ותיקים, שעשו הסבה והקימו משפחה וילדו ילדים והם חיים עם בת זוג חיים מורכבים ומספקים. ואני בוודאי אינני המטפל היחידי, שזכה ללוות תהליכי שינוי ניכרים בלקוחות הומוסכסואליים.

בצד עובדות אלו מצויות, כמובן, אין ספור עוברות אחרות. החל מכאלו, שחשבו שהם מאוד מעוניינים להשתנות, ואף עשו מיני השקעות לא רלוואנטיות, ומובן שלא הצליחו. הם בתום לב אמנם סבורים שניסו, אך מאחר שלא הצליחו, הסיקו כאילו אי־אפשר להצליח. אך זו מסקנה מגושמת ולא מדוייקת. אם אתה מגרגר מי־מלח בגרונך שמונה פעמים ביום בשקדנות רבה, זה לא אמור לשנותך כידיד לאישה. כך גם עוד כל מיני עשיות לא־עינייניות. וזה כולל גם כל מיני טיפולים פסיכולוגים ממושכים ולא יעילים.

המדובר גם בכמי שעשה חצי עבודה, יצר קשר תיפקודי עם אשה, והסתפק בכך. לא המשיך עד שיהנה מחברתה בקלות. גם מי שלמד עשר שנים מקצוע ואינו מסיים אותו, אף הוא איננו נהנה מהשקעותיו. אלא מתחיל בכל פעם מחדש משהו מן ההתחלה, ובסך הכל מסתפק במועט.

### ללסביה הלא־אינפנטילית

*"קראתי את כתבתך על ההומוסכסואליים שניתן להסבם להטרוסכסואלים ובעצתי... ראשית, אתה כותב שהומוסכסואלים והלסביות אינם בוגרים בנפשם, ולכן על ידי תהליך ביגור ניתן יהיה להביאם לידי התיחסות חיובית לקירבת המין השני, עד כדי יכולת לקיים יחסי מין עימם מבלי להרגיש סלידה...."*

*את היותי לסבית גיליתי בעקבות התופעה הגופנית של הרגשת כל תופעות הלוואי להתאהבות, דפיקות לב מואצות רעד וזיעה, נפילת כוח מהר וכו', כראותי את זו שהתאהבתי בה... כך שללמוד לעשות אהבה עם גבריס זו איננה חכמה. אילו דברים טכניים ועניין של מיומנות. ולהתאהב בצורה טבעית זו חכמה, שאני לא בטוחה שאפשר ללמוד אותה..."*

איני יודע מה עקץ אותך. סך הכל טרחתי להדגיש מנסיוני, שתופעת ההומוסכסואליות הינה התפתחותית, יותר מאשר בעיה של סטיה מינית. ובזה לא נאמר שכל ההומוסכסואלים מחותלים בעריסותיהם ויונקים מבקבוק. אז נחמד מצידך שבגרת והגעת לעמדה בכירה במקום עבודתך, שאת יכולה לעשות לבד כל מיני דברים. שאת חזקה מאוד ועצמאית. כל הכבוד לך. אך זו איננה אותה בגרות שנוצרת אצל מי שהתנסה בגידול ילדים, למשל. או זו הנוצרת ביחסים ממושכים ובמחויבות ממושכת עם אדם אחר.

בנוגע ללב הקטע, בו את מתארת את תחושותיך העזות כלפי אשה מסויימת ובטעות קוראת לזה "אהבה טבעית", בניגוד לעשיית אהבה שהינו עניין טכני בעיניך: ובכן, את מתארת התאהבות, שהינה תהליך שרובו מתרחש בדמיונך. התרחשות עזה, שאת חשה אותה בגופך, אך אין בה התייחסות מדוייקת כלפי הזולת. אנו מבדילים בין תחושות אלו לבין "אהבה", שהינה התייחסות רחבת מימדים, ושיש בה מומחיות כלפי אדם אחר. היכולת לידידות, לחיבה ולמשיכה, ניתנת ללמידה.

המרכיב העצוב אינו במה שאת חשה, כאילו המצאת את הפטנט להתאהבות. אלא בכך שזה כל מה שאת יודעת לחוש. שהגעת עד הלום ורק אלו הן התחושות המקננות בכך. תביטי, כולנו השתגענו פעם בילדותנו על דייסה. ועם הגיל הוספנו לכך מיני מינים של מעדנים, כמו סטייקים. כך שאם היית מתירה לעצמך להתבגר, וודאי שתחושותיך ורגשותיך היו נעשים מורכבים יותר. ולא היית שבויה ומוגבלת, למעט התקפות המשיכה שנוחתות עליך מעת לעת.

אינך היחידה שחושבת, שאין מה לעשות נתחושות החזקות הללו. זו טעות. מובן, שאם הומוסכסואל ימתין לכך, שקודם הוא יהפוך חרמן על אשה עד איבוד החושים, ורק אז יעשה משהו בנדון – זו שטות. יש להחליט החלטה רצינית להשתנות. השינוי הרגשי מצטרף מאוחר יותר לעשיה, תוך זמן־מה ותוך כדי צמיחת היכולת החדשה התופחת והולכת.

ותשובה קצרצרה לא.א. מגבעתיים: נסה ברפי־והב.

כל הטיולים של כל חברות התיירות תמצאו תחת גג אחד

טיולים לדוגמא:
• ארצות הברית - טיול מחוף לחוף - 24 יום - $2459
• אירופה הקלאסית - 17 יום - $1432
• ספרד ופורטוגל - 15 יום - $1057
המחיר כולל טיסות ללא מע"מ והיטליס

ב-מוקד החופשות של הסתו

מבצע
כל זוג הנרשם לטיול מאורגן תיק-מזוודה חינם.

• תל אביב, רח' בן יהודה 32, - בית אל על, טל. 292411, (03)299281 • ירושלים, רח' הלל 8, טל. 2-(02)224171 • חיפה, רח' נורדאו 14, טל. 5-(04)671313
• רמת־גן, רח' ביאליק 47, טל. (03)721343 • לרון טורס בע"מ, רח' אחד העם 11, טל. 9-652167, (03)656665 • באר שבע, רח' הפלמ"ח 64, טל. (057)39090





# קרם שגורם לגירוי

**שאלה: אני משתמשת תקופה ארוכה בקרם מזין אחד. לאחרונה הקרם גורם לי לגירוי, מה יכולה להיות הסיבה?**

תשובה: את כפי הנראה פיתחת אלרגיה לקרם המסוים הזה. זה קורה, לעיתים, לאחר שימוש ממושך באותו הקרם. יכול מאד להיות שפיתחת רגישות לבושם אשר בו משתמשים בקרם, למרות שכמות הבושם היא קטנה וכ־1% נרם לקילו קרם. יש אנשים הרגישים אפילו לכמות מזערית זו. הייתי ממליצה בפניך להחליף את הקרם, דבר שהוא חיובי ורצוי מכל הבחינות. נסי למצוא קרם חסר ריח לחלוטין. יש קרמים כאלו בשוק.

החלפת קרמים מדי פעם, היא טובה ורצויה לעור, בדיוק כמו ששימוש ממושך בתרופה מסויימת, גורם לתופעות לוואי ויש צורך לחפש תחליף־תרופתי. בשני המקרים יש לתת לעור הזדמנות "לנוח".

בהצלחה. ■

### צבע המייק־אפ

עליך לעשות כמה נסיונות ולראות אם הגוונים הבז'־ים־חומים מתאימים לך יותר, או הגוונים הוורודים־חומים. זה עניין של בחירה ושל נסיון. את המייק־אפ יש למשוח עם הרבה סבלנות כדי שתתקבל שכבה אחידה על הפנים, להכות שתי דקות ולפדר את הפנים בפודרה אבקה, בגוון תואם את המייק־אפ, רק גוון אחד שיפה יותר בהיר. כדאי להשקיע כמה שקלים בקניית פודרה באיכות טובה - וזה לא יקר בהתחשב גם בכמות.

אם את רוצה שהמייק־אפ ישאר זמן רב על פניך, קחי קובית קרח, עיטפי אותה במטפחת בד דקה, העבירי על פניך בטפיחה, עד שיתייבש - תני לרטיבות להתייבש מעצמה, והרי את מסודרת לכמה שעות טובות. ■

---

מילכה למדן

## חבר מאותו כוכב

### מירי על מירי

אין ספק, כי כל חולה שיגיע לטפול אצל האחות מירי, יבריא עוד לפני שיגע בתרופה הראשונה. מירי בעצמה יכולה להיות תרופה לכל מרווה וחולי. כשנסתה לתאר את עצמה בכתב לא התעצלה, והכינה גם את הקטע הבא לפרסום ב"סגנון".

"...אני דווקא אתחיל מהסוף אציין כל מה שאין לי ואין בי. גם מקורי יותר, גם נכון, ולדעתי – הרבה יותר מעניין. מתחילים מהגרוע ואז יש לאן לעלות והפתעות יפות לגלות.

ובכן: אין לי רשיון נהיגה גם אין לי מכונית.

אין לי מכשיר וידיאו ולא עדשות מגע.

אין לי הרגליים של מרלין דיטריך או הגוף של ג'ין פונדה.

אין לי הקול של ריטה או השער של פארה פוסט.

אין לי כספים מתגלגלים בבורסה ואין לי דוד מיליונר באמריקה.

אין לי סבלנות לאנשים רדודים ומשעממים ואין לי אהבה לכדורגל.

מירי. גם חמימה. גם חזקה.

אין לי דרכון, כי גם מעולם לא נסעתי לחו"ל.

אין לי מיקרוגל ואין לי יהלומים, אף לא אחד.

אין לי שום אמביציה להיות מי שאינני.

אין לי כוונה לשקוט על שמרי ולהסתפק רק במה שיש לי כרגע.

אבל מה שיש לי מוצא חן בעיני ואני מרוצה מאוד. את מה שיש לי אני משתדלת למצות עד תום, להנות נמה שאפשר ולתת לאחרים לרוץ, לרוץ, להתעצבן, לקבל אולקוס, לחזידם גבוה ונטיה לא להיות מרוצים משום דבר. על אלה, וגם על הדברים הטובים המעניינים והמחייכים הערב בתכנית "חבר מאותו כוכב".

עד כאן – מירי על מירי.

אז איך היא נראית לכם, המירי הזאת? טיפוס מיוחד? אני רק מוסיפה כאן כמה פרטים חיצוניים: בת 36, אם לילד, גרושה כחמש שנים, קצוצת־שיער, בהירת־עיניים, חמימה, נשית ורכה, אך יודעת גם להיות חזקה ואמיצה בשצריך. יצירתית מאוד, ידידותית ושופעת הומור מכאן ועד להודעה חדשה.

את מירי צריך פשוט לשמוע, וזאת תוכלו אתם, קוראי "סגנון", לעשות הערב, אחרי חדשות השעה 22.00 ברשת א' של קול־ישראל, בתכנית "חבר מאותו כוכב". מספר הטלפון שלנו: 03־210111. אנחנו מחכים באולפן לצלצול שלכם. ■

מאוררי תקרה
הטובים והמשוכללים ביותר
הוואנה פאנס
Havana Fans
גורדון 45 ת"א
טל. 245137
בריא יותר ממזגן, יפה וחסכוני עוד יותר!

במורן נרשמים כבודדים ויוצאים כזוגות
בואו להרשם במורן
מורן
להתאמות בן/בת זוג לכל החיים
רח' מגידו 8 חיפה, טל. 04־384946

הכל נשאר במשפחה...
דרך אמינה, מכובדת ופרטית להכיר בני זוג רציניים לנשואין!
פנה/י לאלי שלוש שדכן משפחתי, פרטי, אמין. בעל קשרים ומאגר פנויים/ות איכותיים ומשכילים.
לשרותך בבית גם בשבת.
03־990507 – 991949

לדוד
רשף רהיטים
איזור תעשיה ראשון־לציון
עלה והצלח
מאחלים: מזל ואשר ביטון

אליעזר בן

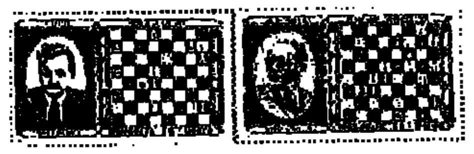
## אלופי עולם יהודיים בשחמט על בולי מונגוליה

באיחור מה, הגיעו אלינו פרטים על סידרת בולים מעניינת שהנפיקה מונגוליה הקומוניסטית, ואשר הוקדשה, בחלקה, לאלופי עולם יהודיים בשחמט.

על הבולים ניראים וילהלם שטייניץ (1836־1900) יהודי, אלוף עולם רשמי ראשון בשחמט, נולד בפראג, ייצג את אוסטריה ואח"כ עבר לארצות־הברית והחזיק בתואר אלוף העולם 28 שנים, כשניצח את אנדרסן בשנת1866. ב־1894 הפסיד את תארו ליהודי אחר – עמנואל לסקר (1868־1941) שדיוקנו מופיע על הבול השני שהונפק לזכרו. לסקר, בנו של חזן, נמשך לשחמט, למד מתמטיקה ופילוסופיה והחזיק באליפות עולם 28 שנים. עם עליית הנאצים לשלטון – ברח לסקר מגרמניה לארה"ב. פירסם ספרים על שחמט. מועדונים רבים, גם בישראל, נקראים על שמו. הוא הפסיד את התואר לאלוף קובני – ראול קאפאבלנקה (דיוקנו אינו מופיע על בול).

יהודי נוסף המופיע על בול הוא מיכאל בוטביניק (נולד 1911), שהשתתף באליפות השחמט בישראל ב־1964. ב־1931 היה אלוף ברית־המועצות, השתתף ביותר מ־60 תחרויות סובייטיות ובינלאומיות. הוא החזיק בתואר (בהפסקות) מ־1948 עד 1963.

כן מופיעים על הבולים האלוף קרפוב ואלופים מקומיים של מונגוליה.



### האקדמיה והספריה בדניה

דניה מונפקים 3 בולים בערך של 2.50, 2.80, 3.80 כתרים המציגים את הנושאים הבאים: יובל לקיום האקדמיה למדעים והוא מראה סמל גרפי של מדע וטכנולוגיה, פנים הספריה המרכזית בעיר הדנית גנטופט, ובית ספר חדש באחד הכפרים.

### פסלים סיניים עתיקים

ארבעה בולים מחוברים שראו אור זה עתה בפורמוזה, מציגים פסלים סיניים עתיקים עשויים אבן, המראים אתר אש בודהה וכוריסטווה מהמאה ה־6־3 אחה"ס. כולסב ערך של 5 ד.

### בי"ד של אירופה

בית־דין של הקהיליה האירופאית. בלוכסמבורג הוקם בית דין לקהיליה האירופאית המורכב מ־13 שופטים, מלווים ב־6 קטוגורים, והם נבחרים כל 6 שנים. בנין בית הדין הוקם ב־1972 והוא מופיע על בול לוכסמבורגי, בערך של 20 פרנק כשבחניית הבנין מוצב פסלו של הפסל המפורסם הנרי מור (שרבים מפסליו מצויים בירושלים) הוא מת ב־1986 בגיל 88. כן מופיעים על בולים ציורים עתיקים מהמאה ה־15, הנמצאים במוזיאון הלאומי בלוכסמבורג.



אדריאן שוורץ

## מבט לאחור

לאלופים האמריקנים אין כיום מתחרים ומעטים יודעים, שגם לפני חמישים שנה היו האמריקנים הטובים בעולם. את משחק שלהלן שיחקה נבחרת אמריקנית בשנת 1937:

**צפון**
♠Q 10 9
♥A 6 2
♦8 4 2
♣K J 7 4

**מערב**
♠A 6
♥K 10 9 8 4 3
♦A 7 5
♣7 2

**מזרח**
♠7 5 4 3 2
♥J
♦10 9 6 3
♣6 5 3

**דרום**
♠K J 8
♥Q 7 5
♦K Q J
♣A Q 10 8

כולם פגיעים, מחלק דרום.

| דרום | מערב | צפון | מזרח |
|---|---|---|---|
| 1 ללא שליט | 2 הארט | 3 ללא שליט | פאס |
| | פאס | פאס | |

ההכרזה טבעית ופשוטה. 1 ללא שליט מראה יד מאוזנת ו־16–18 נקודות. לצפון ברור שיש לשחק משחק מלא.

מערב יצא ב־10 הארט (ראש סידרה פנימית). הכרוז, סוני מויס, שיחק הארט נמוך מהדומם ומצא את הפתרון היחיד לבעיה שלפניו: הוא לא לקח את הנסיך של מזרח במלכה שבידו.

בחוזים ללא שליט מקובל לוותר על לקיחה בצבע חלש אך זה בהחלט מקרה מיוחד במינו. לאור ההכרזה מניח הכרוז ששני האלופים החסרים לו נמצאים בידי מערב. ההכרזה גם מרמזת שבידי מערב ששה הארטים. זה היה שיקולו של דרום כשויתר על הלקיחה במלכה.

מזרח חזר בדיאמונד ומערב לקח באלוף אך כעת אין לו כל אפשרות להכשיל את החוזה. מערב עשה את הטוב ביותר וחזר אף הוא בדיאמונד אך הכרוז "פתח" את הספיידים ולקח בסופו של דבר את תשע הלקיחות: ארבע בקלאב, שתיים בדיאמונד, שתיים בספייד ואת האלוף הארט.

מאלפת העובדה, שבשולחן השני לא הגיע הכרוז למצב שבו יכול היה להוכיח את הטכניקה שלו: מערב מצא את היציאה המכשילה את החוזה: המלך הארט. נוכח יציאה זו אין כל אפשרות לבצע את החוזה. מערב נכנס באחד האלופים ומגביה הארטים ורק צריך לחזור לידו באלוף נוסף.

אדריאן שוורץ



שאול הון

## שיעור בהתקפה

בתחרות הפתוחה בניו יורק (בחודש מאי) הפגין ספסקי שיעור בהתקפה נגד ההודי בארואה. הוא פתח בהתקפת־מחץ על המלך, בהתעלמו מאגף המלכה.

ספסקי — בארואה

1. ה4 ה5, 2. פ–ו3 פ–ג6, 3. ר–ב5 פ–ד4 (נוסח בירד מהמאה הקודמת, שיצא משימוש תחרותי), 4. פ:פ ה:פ, 5. 0–0 ר–ג5, 6. ד3 ג6, 7. ר–א4 פ–ה7, 8. ו4 ד5, 9. ו5! (מונע פ–ו6 וחוסם את ר–ג8) ד:ה, 10. ד:ה 0–0, 11. ר–ב3 ר–ד6, 12. מה–ח5 (מאיים צ–ו3–ח3) ד3, 13. ג:ד ר–ה5, 14. צ–ו3 מה–ד4+ (על זה סמך שחור, אך ספסקי אינו מרפה מהמלך), 15. ר–ה3! (שחור חישב מ–ח1 ואז ו6, 16. מה–ח4 פ:ו5!) מה:ב2, 16. צ–ח3 ח6, 17. ר:ח6 ר–ד4+, 18. מ–ח1 מה–ו2 (נאלץ לוותר על מה:א1), 19. פ–ג3 ו6, 20. ו:ו6! ר:ח3, 21. ו:ח3 מה–ו1 (לא פ:ו6? בגלל מה:פ+ וכופה מט), 22. ר–ה3! (מאיים מה–ח7X ומאפשר בינתים צ–ו1) שחור נכנע. על 22. – פ:ו6 בא 23. ר:ר מה:ר, 24 מה:פ+. לא יצלח גם 22. – מה:ו6 בגלל 23. צ–ו1.

בהפקרת צריח ניצח גם הנער האנגלי אדמס את יריבו ההונגרי באליפות הקדטים.

פירו — אדמס

1. ה4 ג6, 2. ד4 ר7, 3. ה5 ר–ו1, 4. פ–ג3 מה–ב6, 5. ו4 ר–ד7, 6. פ–א4 מה–ג7, 7. פ–ג5 ה6, 8. פ:ר (כדי להישאר עם זוג רצים, אך עדיף פ–ד3 לשלוט על ה5) פ:פ, 9. ר–ד3 ג5, 10. ג3 פ–ה7, 11. פ–ה2 ח5, 12. ז:ח5 צ:ח5, 13. ו4 ז6, 14. ר–ה3 פ–ג6, 15. מה–ד2 0–0–0, 16. ר:ג5? (עדיף א3 עם ב4. עתה מחליף שחור רצים ועובר ל"התקפה) ר:ג5, 17. ר:ר פ:ר, 18. מה–ה3 מה–ב6, 19. ב4 פ:ר+, 20. מה:פ צר–ח8, 21. ח3 ו5!, 22. ב5 פ–ה7, 23. ו:ז5 צ:ז5, 24. 0–0–0 צ:ה5, 25. פ–ד4 צ–ה4, 26. צר–ה1 צ:צ+, 27. צ:צ מה–ג7, 28. מה–ו3 פ–ו6, 29. מ–ב2 פ–ה5, 30. מה–ו6 פ–ד3+, 31. מ–ב1 מה:ג3! (מט עדיף על צריח), 32. מה:צ+ מ–ד7 לבן נכנע, אין למנוע מט.

★ כפר סבא: תחרות סופשבוע תתחיל ב־23.7 (5 סיבובים) בבנין מועצת הפועלים. פרטים והרשמה: עמירם קפלן, טל' 03-9365972 – ובערב משה רויטמן, טל' 052-454408.

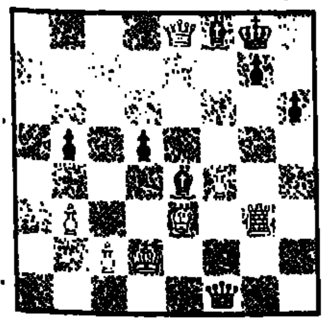
★ מדריד: בתחרות גדולה (169 איש) ניצחו סולארוה (יוג.) ושו (מזרח גרמניה) – 7.5 מ־9. בתחרות שניה ניצחו אסלון (שוודיה), ריאס (פרו) וגרסיה (ספרד) – 7 מ־9.

★ לנינגרד: בתחרות בדרגה 14 ניצח וגניאן, שצבר 8 מ־12. אחריו גורביץ 7, גיאורגייב, ניקוליץ, רומנישין וסאלוב 6.5 כ"א.

★ גם באליפות הקדטים היה קמפומאנס מעורב בשערוריה, שהפעם נגעה לישראל. נגד יעקב סטיסיס הוגרל נער טוניסי, שטען כי "מצב מלחמה" בין ארצו לישראל. במקום להורות על הפסד לטוניסי, או לכל היותר תיקו, פסק קמפומאנס לשנות את ההגרלה. "זכות" זו דרש וקיבל גם הנער ההודי.

### סיום מס' 87

בעמדה הבאה, הנראית כתיקו, כפה קורצ'נוי (לבן) בריקיאוויק נצחון נאה על פורטיש. איך?



■ [illegible]



# ברכות לניצא טורס במשכנה החדש

במשכנה החדש בתל־אביב: הירקון 75, טל': 03־5102832, טלקס 371753

מנכ"ל ניצא טורס, בני אדמוני:

מנכ"ל ניצא טורס
בני אדמוני

**ניצא טורס** – חברה בת של ניצב"א, בהתפתחות גדולה. החברה בעלת גב כלכלי איתן ואמינות רבה, מקיימת את כל שירותי התיירות – טיסות, השכרת רכב, ביטוחים הזמנת בתי־מלון וטיולים ליחידים ולקבוצות של חברות שונות. **ניצא טורס** מקיימת קשרים הדוקים עם ועדי עובדים ועורכת סמינרים ותדריכים לקבוצות. מדריכיה המנוסים ילוו אתכם לספרד, פורטוגל, אירופה הקלאסית, טורקיה ועוד.

ייחודה של **ניצא טורס** הוא בארגון טיולים למצרים ליחידים ולקבוצות במשך כל השנה.

במשרדינו החדשים והמרווחים בת"א וכן ביתר סניפינו תתקבלו במאור־פנים, בסבלנות ובאדיבות!

**סניפינו:** **חיפה** – רחוב נורדאו 4, טלפון 04־643333
**ירושלים** – רחוב יפו 208, טלפון 02־304880-1
**אשקלון** – תחנה מרכזית, טלפון 051־291111


**לניצא טורס**
ברכות והצלחה במשכנכם החדש!
כשבא לך חדל...
קא־לי נסיעות
בניחוח 15 ת"א. טל. 222281

**לניצא טורס**
ברכות לפתיחה!
**תלפיות – חרושת עץ ירושלים**
נגריית בניין וריהוט
מבצעי עבודות הריהוט בבניין

**לניצא טורס**
עם העברתכם למשכנכם החדש
איחולי הצלחה ושגשוג!
הנהלת
אגד

**ניצב"א**
מברכת את
**ניצא טורס**
החברה שבתנופה קדימה!

**לניצא טורס**
בעוברכם למשכנכם החדש
ברכותינו!
**חברת כלמוביל**
סוכני מרצדס בנץ בישראל

**לניצא טורס**
ברכות חמות ואיחולים לבביים
בהיכנסכם למשכן החדש
**גולן את הורנשטיין – קבלנים**
רח' מנדלשטם 16 ת"א טל. 03־5466770, 03־5467568.

**לניצא טורס**
ברכות להמשך מוצלח!
RS שרותי בן אדם 1987 השרות המומלץ

**לניצא טורס**
מיטב הברכות והאיחולים
עם כניסתכם למשכן החדש
מאחל:
**מלון פרק**
רח' הירקון 75 ת"א

**לניצא טורס**
עם כניסתכם למשכן החדש – שפע ברכות!
**סיור וטיול בע"מ**
המסגר 40 ת"א טל. 03־337072

**לניצא טורס**
מיטב הברכות והאיחולים!
הנהלת
**רשות שדות התעופה ונמל תעופה בן־גוריון**

**לניצא טורס**
איתכם להמשך מוצלח!
מאחלים: **דוד כהן ובית "מרכבים"**

**לניצא טורס**
איחולי הצלחה במשכנכם החדש!
**דיינרס קלוב ישראל בע"מ**
שד' רוטשילד 61 ת"א טל. 03־295858

**לניצא טורס**
עם היכנסכם למשכן החדש – ברכות לבביות!
**שיר – ביט – סוכנויות ביטוח בע"מ**
רח' חובבי ציון 59 תל־אביב טל. 03־293086

ארטל פרסומים

בראשון לציון כולם יודעים – אמרת בגדים, אמרת סלומון! אפילו המתחרים הפסיקו להתווכח על זה מזמן, וכי יש להם ברירה?
שמעון סלומון, שהקים את "הממלכה הקטנה" שלו ברחוב הרצל 77, שומר בקנאות בכיס קטן בחולצתו מכתב מלקוחה מרוצה, מכתב שמסכם את מה שניסה ליצור במשך שנות פעילותו – "מבחר ושרות אדיב, ממש כמו באירופה". זה לשון המכתב: יושר ושרות אדיב הם מצרך נדיר בימינו. אני רואה אתכם פשוט "כשמורות טבע". תודה מקרב לב, רותי. 29/5/86.
סלומון, המנהל כיום עם בניו את חנות הבגדים שלו, המשתרעת על שתי קומות מרווחות, דואג להביא לחנותו את דגמי הלבוש של מיטב היצרנים ומיטב האופנה. מספיק לציין כמה מהם על מנת להבין שאין זו "עוד חנות בגדים", אפשר למצוא אצל "סלומון" את מיטב דגמי גוטקס, פולגת, בגיר, ברוך ועוד רבים וטובים אחרים. בחנות ישנן מחלקות לבגדי נשים, גברים, ילדים ובגדים תחתונים. כמו כן פועלת בחנות מתפרה לשרות הלקוחות. ממש כמו באירופה

**לסלומון – מסלומון**
ברכות מלב אל לב
מאחל Vakko
השוק 22 ת"א, טל. 836737-03

**לשמעון יהודית ובניו**
# בכל זמן, כל הזמן רק הצלחה
מאחלים:
"מונה ליזה" אלנבי 67 ת"א | "לירוצ'י" מוהליבר 39 ת"א | "ג'קדור" חגורות מודיעין 22 ר"ג | "דיובי מוד" מרכז מסחרי א' אשדוד
משווק ע"י
יעבץ 20 ת"א טל. 650411

**לסלומון בית אפנה**
צרור ברכות אופנתיות
מאחלים: "אופנת שמו..."
אופנה בראש טוב
רח' שינקין 11 ת"א, טל. 201141

**לסלומון בית אופנה**
ברכות ביום חגכם
Tiffanis
מאחלים:
"דונן מודל"
רח' קלישר 28 ת"א טל. 03-657915

**לבית אופנה – סלומון**
צרור ברכות לבביות
מאחלים: ...
יבואים בלעדיים ג'ינס וסטרץ' מתוצרת מישל פלטיני
לבנדה 34 ת"א, טל. 03-375341-2

**לסלומון בית אופנה ולישראל המנכ"ל**
ברכות לבביות ביום חגכם
מאחלים:
אופנת מרטין
נחלת בנימין 18
תל־אביב טל. 664330

**לבית האופנה – סלומון**
ליום חגכם צרור ברכות
מאחלים: Baruch
אופנת ברוך – אופנה שאוהבים
רח' השחר 4, ת"א

**לסלומון בית אפנה**
מיטב האיחולים
והמשך עבודה פוריה
מאחלים:
אופנת דורון 2
בית האופנה העכשווית לצעירים
רח' יסוד המעלה 24 ת"א
טל. 379225, 03-382066

**לבית האופנה – סלומון**
מיטב הברכות והאיחולים
אופנת שבטין מכנסי נשים
עמק יזרעאל 6 ת"א, טל. 832404

**לסלומון – ראשל"צ**
ברכות חמות
להצלחה ושיגשוג
מאחלים: "ויפ בע"מ"
אופנה אקסקלוסיבית לגבר
דרך יפו־ת"א 44, ת"א, טל. 03-836788

**לסלומון ראשל"צ**
ברכות ביום חגכם וה־40
מנו כניחות: תל־אביב, רח' הרצל 7, טל. 657068, 03-655479

**לבית האופנה – סלומון**
שפע ברכות
OSLO – אוסלו
ייצור ושיווק חולצות ומוטרים אופנתיים לגברים
דרך יפו־ת"א 9, בית רומנו מיקוד 66842
(חנות 26) טל. 03-652861

**לסלומון בית אופנה**
להמשך שיתוף פעולה פורה
מאחל: רמי בן אשר – סוכנות לבטוח
רוטשילד 104 ראשל"צ, טל. 9643036, 03-941850

**לסלומון בית אופנה**
צרור ברכות לבביות
מאחלים:
אופנת ג'נודי Jenudi fashion
רח' השוק 11 ת"א
טל. 828970

**לסלומון – בית אופנה**
ברכות לבביות
מאחלים: Nini
ייצור ושיווק אופנה בע"מ
רח' לילינבלום 17, ת"א טל. 03-656829

**לסלומון בית אופנה**
בידידות והרבה הצלחה
מאחלים: ויטגא – ח. ברקוביץ בע"מ
הלבשה מובחרת לגברים ונשים
רח' פינס 30, ת"א, טל. 03-658614

**לסלומון בית אופנה**
המשך עבודה פוריה
מאחלים: "גומטקס"
רח' הרצל 36, תל־אביב,
טל. 03-837629

**לסלומון – בית האופנה**
המשך שיתוף פעולה פורה
מאחלים:
"אופנת קטי"
יצרני הלבשה עילית
רח' השוק 8 ת"א טל. 827078

**לבית האופנה – סלומון**
במלאות לכם 40 שנה
עד 120!
מאחלים:
אופנת בוסטון
יצרני ויבואני חולצות ומכנסים לגברים
רח' ...
טל' 829761, 829420

**לסלומון בית אופנה**
מפעלי בגיר מברכת
ומשגרת את מיטב איחוליה
ללקוח ותיק וטוב
*מפעלי בגיר*
קרית־גת

**לסלומון בית אופנה**
ברכות לבביות ביום חגכם ה־40
מאחלים:
אופנת גוטקע בע"מ
רח' אוליפנט 6 ת"א, טל. 03-337715

**לסלומון – בית אופנה**
מיטב הברכות והאיחולים
מאחלים: "סטפס" יצרני אופנה
נחלת־בנימין 23א' ת"א. טל. 661978, 03-661865

**לבית האופנה – סלומון**
המשך שיתוף פעולה פורה
מאחלים:

---

**"דיאלים" האופנוע בשבילך**
יבוא ע"י "מטרו"
תושיה 6 תל־אביב.

השיווק בכל הארץ ע"י הסוכנים המורשים:

**יוני אופנועים**
מוסך מורשה
משווק כל סוגי הרכב הדו גלגלי ואביזריהם
רח' סיר קינג 30 א.ת. ירושלים, טל. 02-713430

**גדליה אופנועים**
קניה • מכירה • החלפה • תיקונים.
מוסך מורשה של כל סוגי האופנועים
אביזרי אופנועים למיניהם
חנות מכירה: נחלת יצחק 24 ת"א טל. 252591
מוסך: בן שמן 8 ת"א טל. 263324

**בטיחות אש בע"מ**
ייצור מכשירים וציוד לכבוי אש שרות ואחזקה

**לבטיחות אש בע"מ**
צרור ברכות ואיחולים ליום חגכם
מאחלים: עין שמר
המפעל לנרוצי גומי
...
קיבוץ עין שמר ד.נ. מנשה
טל': 063-710389

**מוצרי הכט מתכות בע"מ**
מתיחה עמוקה, יצור מטפים ומיכלים,
יצרני סירי לחץ מנירוסטה
יחודים בעלי תו תקן ישראלי
רח' אילת 56 ת"א
טל. 03-827627, 03-812574

**לבטיחות אש בע"מ**
אתכם לאורך כל הדרך
גזפור בע"מ
GASFOR
סוכנויות שיווק וייעוץ
ספקי גזים לתעשיות האירוסול, מיזוג אוויר וכיבוי אש
טל. 03-254441

**מסעדת "בוקרשט"**
העסק המובחר 1987
יציאה למסעדה טובה הינה אחד הבילויים הנעימים והמהנים ... לבלות ערב (או צהריים) באווירה מפוארת ומזמינה, ... עשיר ורבגוני, לקבל פינוק מידיו של צוות מנוסה ומיומן, ... שמטעמיו מאד להשביע את רצונו...
טוב, אם אמרנו מסעדה ברמה מעולה, באווירה ... הכולל אשפי מטבח ומלצרים מקצועיים שאומנו להקפיד ... תפריט מגוון ועשיר ותמורה מלאה לכספך – הרי אמרנו "בוקרשט". המסעדה הרומנית "בוקרשט" הינה אחת המסעדות ... המבוקשות והמפוארות באיזור הצפון.
ב"בוקרשט" הקדישו מחשבה מיוחדת לאנשי עסקים, ... שרקע נעים וארוחה מעולה יורו סגירת עסקות ... המסעדה מציעה תוכנית לחברות במועדון "עסקים", ... הטבות שונות, בצד האפשרות להכיר אנשי עסקים אחרים ... עמם קשרים. לצורך כך אף הוקדש מפלס מיוחד לארוחות עסקים ... ונערכו הסכמים מיוחדים לארוחות צהריים קבועות ...
מסעדת בוקרשט, בנין ההיפרכל, צומת קרית אתא, רח' ... התעשיה 1, מפרץ חיפה. טל: 04-720054

**למסעדת בוקרשט**
ברכות
מפלג שרותי דלק
שרות עם איכות

**למסעדת בוקרשט**
ברכות
לזכיתכם בתואר

**למסעדת בוקרשט** ברכות

מסעדת "בוקרשט" מתאימה מאד לעריכת ימי עיון ולהרצאות – כולל ... למנהלים בכירים ומנהלי שיווק ניתנת אפשרות לאירוח אנשי ... מחו"ל, ומדריכי טיולים יוכלו למצוא בה מקום הולם ומשביע ... לאורחות התיירים שבאחריותם.
... המקצועית הגבוהה של "בוקרשט", המטבח המעולה, השירות, ... העממיים ושפע התניה היקנו לה את הפרס בית העסק ... 1987, והפכו אותה למקום בילוי ראשון במעלה בחיפה ...

**למסעדת בוקרשט**
ברכות.
אורי מיכאלי
סוכן ביטוח

**למסעדת בוקרשט**
ברכות
ממוסך אירופה בע"מ
שרות פולקסוגן ואאודי
04-721888

**למסעדת בוקרשט**
ברכות
דשס אומן נהריה בע"מ
04-823433

**למסעדת בוקרשט**
ברכות
מאחים חזות
קבלני חשמל
מבצעי העבודה
במסעדת בוקרשט

**למסעדת בוקרשט** ברכות
מ.א. צוקר ובנוו בע"מ
שווק כלי בית למסעדות טל: 52232, 04-810610

**למסעדת בוקרשט**
מיטב האיחולים והברכות
כל אלקטריק – חלילית
מוצרי בית חשמליים מהטובים בעולם
חיפה, רחוב הנביאים 15.

**למסעדת בוקרשט ולידידינו ישראל וניקו**
זר סרטים לרגל זכיתכם בתואר המכובד
מצוות אולפני חיפה
הפקות קולנוע וטלוויזיה
טל. 04-336812-3

**למסעדת בוקרשט**
ברכות לרגל הזכיה בתואר – עלו והצליחו
מאחלים: גולדן בע"מ
יבואני משחת־נעליים קיוי
תוצרת וילדת סיפורו בישראל
טל. 721617, 04-721614

**למסעדת בוקרשט**
ברכות לקבלת התואר
עמיחי שדה – אדריכל
קרית ביאליק, רח' ורד 13א, טל: 04-718915.

**למסעדת בוקרשט** – ברכות לקבלת התואר
ניאו־רם בע"מ
המפעל: א. התעשיה תל־חנן
ח"ד 200 טל' 234605, 04-239808
יצחק שדה 34, ת"א, חדרים 268, 266
טל' 03-339267

**למסעדת בוקרשט**
ברכות לקבלת
התואר הנכבד
אסא את ברוך – קבלנים
רח' המסגר 15
אזור התעשיה, קרית־ביאליק

**למסעדת בוקרשט**
שפע ברכות
ואיחולים להישגיכם הנאים
ובתקווה להמשך
שיתוף פעולה פורה
מאחל:
אטליז ג'רוס
משווקי כל סוגי הבשר
מימי שלטון התורכים
ועד היום
רח' חואדי 34, חיפה